中 国 菜 谱

（江 苏）

《中国菜谱》编写组

中国财政经济出版社

编 写 说 明

我国的烹饪技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多彩的民族特色，是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。遵照伟大领袖和导师毛主席关于"我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西"的教导精神，我们邀请各地有实际操作经验的厨师和专业人员，集体编写了这套《中国菜谱》，按地区分册陆续出版，主要供饮食行业职工、烹饪技术学校师生以及其他有关方面的同志参考。

这套菜谱整理的菜肴烹饪方法，都是各地搜集推荐的。其中既有深受广大群众喜爱的传统菜，也有建国以来涌现的创新菜。对于用料、制法和特点基本相同的菜品，一般不重复编入。

本辑是由江苏省饮食行业部分厨师和专业干部共同整理编写的。

由于我们的水平有限，希望读者对书中的缺点错误给予批评指正。

《中国菜谱》编写组

目　　录

概述……………………………………………………（1）

肉　菜　类

一、烤方………………………………………………（4）
二、酱方………………………………………………（6）
三、清汤火方…………………………………………（7）
四、枣方肉……………………………………………（9）
五、松子熏肉…………………………………………（10）
六、松子肉……………………………………………（12）
七、百花酒焖肉………………………………………（14）
八、樱桃肉……………………………………………（15）
九、酱汁肉……………………………………………（16）
一〇、兰花肉…………………………………………（18）
一一、水晶肴蹄………………………………………（19）
一二、风蹄……………………………………………（21）
一三、清炖蟹粉狮子头………………………………（22）
一四、扁大肉酥………………………………………（24）
一五、金陵圆子………………………………………（25）

一六、炸灌汤圆子……………………………………（27）
一七、无锡排骨……………………………………（28）
一八、糖醋小排骨……………………………………（29）
一九、扒烧整猪头……………………………………（30）
二〇、宿迁猪头肉……………………………………（31）
二一、蹄筋参……………………………………（32）
二二、翡翠蹄筋……………………………………（34）
二三、焖肉煎豆腐……………………………………（35）
二四、肉酿生麸……………………………………（36）
二五、香酥牛肉……………………………………（37）
二六、京葱爆牛方……………………………………（38）
二七、溜松子牛卷……………………………………（39）
二八、爆牛肚岭……………………………………（41）
二九、扒烧牛筋……………………………………（42）

水 产 菜 类

三〇、松鼠桂鱼……………………………………（44）
三一、醋溜桂鱼……………………………………（47）
三二、红松桂鱼……………………………………（49）
三三、菊花青鱼……………………………………（50）
三四、五香熏青鱼……………………………………（52）
三五、煮糟青鱼……………………………………（53）
三六、糟煎白鱼……………………………………（54）
三七、青鱼塌……………………………………（56）

三八、白烧白脊鱼…………………………………………（57）
三九、网包白鱼……………………………………………（58）
四〇、白汤鲫鱼……………………………………………（59）
四一、荷包鲫鱼……………………………………………（60）
四二、炖鳝酥………………………………………………（62）
四三、无锡脆鳝……………………………………………（63）
四四、蝴蝶烩鳝……………………………………………（64）
四五、熝鳝…………………………………………………（66）
四六、炒软兜长鱼…………………………………………（67）
四七、白煨脐门……………………………………………（68）
四八、叉烤长鱼方…………………………………………（69）
四九、长鱼炒虾仁…………………………………………（71）
五〇、鳝段焖肉……………………………………………（73）
五一、红烧刀鱼……………………………………………（74）
五二、出骨刀鱼球…………………………………………（76）
五三、清蒸刀鱼……………………………………………（77）
五四、双皮刀鱼……………………………………………（78）
五五、清蒸鲥鱼……………………………………………（80）
五六、红烧鲥鱼……………………………………………（81）
五七、拆烩鲢鱼头…………………………………………（82）
五八、莼菜氽塘鱼片………………………………………（84）
五九、清炒塘鱼片…………………………………………（85）
六〇、椒盐塘鱼片…………………………………………（86）
六一、塘鱼菜苔……………………………………………（87）
六二、白汁鮰鱼……………………………………………（88）

六三、鲃肺汤 …………………………………………… (90)
六四、干炸银鱼 ………………………………………… (91)
六五、锅塌鲈鱼 ………………………………………… (92)
六六、清烩鲈鱼片 ……………………………………… (93)
六七、红烧沙光鱼 ……………………………………… (95)
六八、糖醋黄河鲤 ……………………………………… (96)
六九、三鲜脱骨鱼 ……………………………………… (97)
七〇、黑鱼两吃 ………………………………………… (98)
七一、彩色鱼夹 ………………………………………… (100)
七二、荔枝鱼 …………………………………………… (102)
七三、萝卜鱼 …………………………………………… (103)
七四、鲜鱼饺 …………………………………………… (105)
七五、凤尾虾 …………………………………………… (106)
七六、炸虾球 …………………………………………… (107)
七七、鲜奶虾仁 ………………………………………… (108)
七八、清炒大虾仁 ……………………………………… (110)
七九、熟炝虾仁 ………………………………………… (111)
八〇、汤大玉 …………………………………………… (112)
八一、翠带虾 …………………………………………… (113)
八二、交切虾 …………………………………………… (113)
八三、清炒三虾 ………………………………………… (115)
八四、翡翠虾斗 ………………………………………… (116)
八五、荷包虾 …………………………………………… (118)
八六、石榴虾 …………………………………………… (119)
八七、鸡汁琵琶虾 ……………………………………… (120)

八八、凤尾对虾 …………………………………… (122)
八九、虾仁珊瑚 …………………………………… (123)
九〇、孔雀虾蟹 …………………………………… (124)
九一、蟹油水晶球 ………………………………… (128)
九二、炒蟹脆 ……………………………………… (129)
九三、锅烧蟹 ……………………………………… (130)
九四、清炒蟹粉 …………………………………… (131)
九五、煎蟹盒 ……………………………………… (132)
九六、雪花蟹斗 …………………………………… (133)
九七、黄焖鳗 ……………………………………… (135)
九八、白汁鼋菜 …………………………………… (137)
九九、虫枣炖甲鱼 ………………………………… (140)
一〇〇、灌蟹鱼圆 ………………………………… (141)
一〇一、爆海贝 …………………………………… (142)
一〇二、芙蓉海底松 ……………………………… (143)
一〇三、金蟾氽珊瑚 ……………………………… (144)
一〇四、鸡火蜇皮 ………………………………… (146)
一〇五、原焖鱼翅 ………………………………… (147)
一〇六、清汤鱼翅 ………………………………… (148)
一〇七、鸡汁扒翅 ………………………………… (150)
一〇八、奶汤鱼皮 ………………………………… (152)
一〇九、鸡皮鱼肚 ………………………………… (153)
一一〇、炖鮰鱼肚 ………………………………… (154)
一一一、白烩鮰鱼肚 ……………………………… (156)
一一二、清汤大乌参 ……………………………… (157)

一一三、虾子明玉参 ……………………………… (158)
一一四、鸡腿扒乌参 ……………………………… (160)
一一五、花鼓干贝 ………………………………… (161)
一一六、葱蒸干贝 ………………………………… (163)
一一七、鸡茸鲍鱼 ………………………………… (164)

禽 蛋 菜 类

一一八、清炖鸡 …………………………………… (166)
一一九、西瓜鸡 …………………………………… (167)
一二〇、油鸡 ……………………………………… (168)
一二一、原焖狼山鸡 ……………………………… (170)
一二二、黄泥煨鸡 ………………………………… (171)
一二三、荷叶焗鸡 ………………………………… (173)
一二四、油泼仔鸡 ………………………………… (174)
一二五、酱油嫩鸡 ………………………………… (176)
一二六、鸡包鱼翅 ………………………………… (177)
一二七、早红桔酪鸡 ……………………………… (178)
一二八、蛋美鸡 …………………………………… (179)
一二九、香炸仔鸡 ………………………………… (181)
一三〇、香酥鸡 …………………………………… (183)
一三一、金镶脆鸡 ………………………………… (184)
一三二、清炖鸡孚 ………………………………… (186)
一三三、清汤火夹鸡 ……………………………… (187)
一三四、圆盅鸡 …………………………………… (189)

一三五、黄焖鸡翅 …………………………………… (189)
一三六、花菇凤翼 …………………………………… (191)
一三七、出骨掌翅 …………………………………… (192)
一三八、荷叶粉蒸鸡肉 ……………………………… (193)
一三九、嫩姜炒鸡脯 ………………………………… (194)
一四〇、松子鸡卷 …………………………………… (195)
一四一、银苗鸡丝 …………………………………… (196)
一四二、盐水鸭 ……………………………………… (198)
一四三、出骨母油八宝鸭 …………………………… (199)
一四四、苏州卤鸭 …………………………………… (202)
一四五、鸭包鱼翅 …………………………………… (203)
一四六、糟鸭 ………………………………………… (204)
一四七、馄饨鸭 ……………………………………… (205)
一四八、三套鸭 ……………………………………… (207)
一四九、烤炖全鸭 …………………………………… (208)
一五〇、母油整鸭 …………………………………… (209)
一五一、清汤芙蓉鸭 ………………………………… (211)
一五二、料烧鸭 ……………………………………… (212)
一五三、酥肥鸭块 …………………………………… (213)
一五四、掌上虾珠 …………………………………… (214)
一五五、美味肝 ……………………………………… (216)
一五六、蛋烧卖 ……………………………………… (217)
一五七、鸡茸蛋 ……………………………………… (218)
一五八、白玉蛋 ……………………………………… (220)
一五九、香炸云雾 …………………………………… (221)

野 味 菜 类

一六〇、胡葱野鸭 …………………………………… (223)
一六一、出骨扒野鸭 ………………………………… (224)
一六二、肉饼野鸭 …………………………………… (226)
一六三、麻花野鸭 …………………………………… (228)
一六四、清炖二鸡 …………………………………… (230)
一六五、网油野鸡 …………………………………… (231)
一六六、荠菜野鸡片 ………………………………… (232)
一六七、豆苗山鸡片 ………………………………… (233)
一六八、山鸡焗 ……………………………………… (235)
一六九、溜雀脯 ……………………………………… (236)
一七〇、炒铁雀头脯 ………………………………… (237)
一七一、荷花铁雀 …………………………………… (239)
一七二、清炖肉酿黄雀 ……………………………… (240)

甜 菜 类

一七三、琥珀莲心 …………………………………… (242)
一七四、焖钵湘莲 …………………………………… (243)
一七五、桂花白果 …………………………………… (244)
一七六、冰糖蜜桃 …………………………………… (244)
一七七、豆茸酿枇杷 ………………………………… (245)
一七八、桂花鸡头肉 ………………………………… (246)

一七九、杏仁葛粉包 …………………………………… (246)
一八〇、两色豆茸 ……………………………………… (248)
一八一、八宝酿香瓜 …………………………………… (249)
一八二、腊梅山药桃 …………………………………… (250)
一八三、网油卷 ………………………………………… (251)

素菜类

一八四、素火腿 ………………………………………… (253)
一八五、溜素鹅皮 ……………………………………… (254)
一八六、素鸽蛋 ………………………………………… (255)
一八七、酱汁核桃仁 …………………………………… (256)
一八八、双味素虾仁 …………………………………… (257)
一八九、卤汁面筋 ……………………………………… (258)
一九〇、植物四宝 ……………………………………… (259)
一九一、溜素桂鱼 ……………………………………… (260)
一九二、糖醋素刀鱼 …………………………………… (262)
一九三、香椿豆腐 ……………………………………… (264)

其它菜类

一九四、炖菜核 ………………………………………… (266)
一九五、鸡油菜心 ……………………………………… (267)
一九六、镜箱豆腐 ……………………………………… (268)
一九七、鸡汤煮干丝 …………………………………… (270)

一九八、烫干丝 …………………………………………… (271)
一九九、什锦豆腐羹 ………………………………………… (272)
二〇〇、蚌螯豆腐汤 ………………………………………… (274)
二〇一、什锦油面筋 ………………………………………… (275)
二〇二、火腿炖芽菜 ………………………………………… (276)
二〇三、冬冬青 ……………………………………………… (277)
二〇四、酿冬瓜 ……………………………………………… (278)
二〇五、白汁春笋 …………………………………………… (280)
二〇六、黄芽菜熻 …………………………………………… (281)
二〇七、虾米炒苔菜 ………………………………………… (282)
二〇八、虾火莼菜汤 ………………………………………… (283)
二〇九、荷花什锦炖 ………………………………………… (284)
二一〇、鸽蛋银耳 …………………………………………… (286)
二一一、百花银耳 …………………………………………… (287)
二一二、三丝燕菜 …………………………………………… (289)
二一三、虾仁拉丝蛋 ………………………………………… (290)
二一四、网油虾鸡卷 ………………………………………… (290)
二一五、金香饼 ……………………………………………… (292)
二一六、庆丰冷盘 …………………………………………… (293)
二一七、花瓶冷盘 …………………………………………… (295)
附注 ………………………………………………………… (299)

概　述

江苏省东滨大海，西拥洪泽，南临太湖，长江横贯于中部，运河纵流于南北，境内有蛛网般的港汊，串珠似的淀泊，加以寒暖适宜，土壤肥沃，素有“鱼米之乡”之称。“春有刀鲚夏有鲥，秋有肥鸭冬有蔬”，一年四季，水产禽蔬联翩上市。这些富饶的物产为烹饪技术的发展提供了优越的物质条件。当地劳动人民依靠自己的双手和聪明才智，陆续创制了多种多样的菜肴，积累了丰富的烹饪经验，逐渐形成了一个以南京、扬州、苏州三种地方菜为主体的江苏菜系。

江苏菜肴的共同特色是：选料严谨，制作精致，因材施艺，四季有别，在烹调上擅长炖、焖、蒸、烧、炒，又重视调汤，保持原汁，风味清鲜，适应面广，浓而不腻，淡而不薄，酥烂脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而不失其味。它们的不同之处是：南京菜口味和醇，花色菜玲珑细巧，可分可合，用鸭制作的菜肴负有盛名，鱼、虾类菜品也丰富多彩，炖、焖、叉烤都很擅长；扬州菜清淡适口，主料突出，刀工精细，醇厚入味，制作的江鲜、鸡类都很著名，肉类菜品也富有特色，瓜果雕刻栩栩如生；苏州菜口味趋甜，配色和谐，清新多姿，时令菜应时迭出，烹制的河鲜、湖蟹、蔬菜尤有特长。

江苏菜肴历史悠久，品种繁多，据《史记》、《吴越春秋》等

书记载，早在二千四百年前已有炙鱼、蒸鱼、鱼片等不同的烹调方法。用鸭子做菜，起源也较早，在一千四百年前，鸭子就是金陵民间爱好的食品。随着社会经济和历史等条件的发展变化，制作鸭子的技术日益讲究，品种也不断增多，最著名的盐水鸭，就被人誉为“清而旨，肥而不腻”，成为鸭子菜中的“无上品”了。在漫长的历史过程中，许多传统菜肴烹制方法都不断地向前发展。例如“狮子头”的制法，在元末明初的著作中，用猪肉的比例为肥一瘦二，肉丸不大，用油煎成如葵花肉丸，下沸汤汆熟。以后在制作过程中就改进为肥六瘦四，刀工上细切粗斩，做成石榴米状，形大而圆，主要用微火清炖，上席后用匙进食，入口而化，成为江苏菜肴的代表作之一。同时，江苏厨师还注意学习外地的长处，不断丰富和发展自己的传统特色。例如制“狮子头”，保存原来的基本刀工，运用北方“炸”的方法，由清炖改为先炸后浇卤，制成“扁大肉酥”，使原有的松嫩的特色演化成香脆松酥的风味，从而不断扩大了传统菜品的行列。关于江苏菜肴的特色，在二百年前《随园食单》中就有“味要浓厚，不可油腻；味要清鲜，不可淡薄”以及“使一物各献一性，一碗各成一味”等论述。现在江苏菜肴的风味与此正是一脉相承的，并且是更加丰富多彩，今胜于昔了。

在“长夜难明”的旧社会里，劳动人民创造的优秀菜肴只能供剥削阶级享用；解放后，具有悠久历史的江苏菜肴才迈入了为广大劳动人民服务的广阔天地。在毛主席革命路线指引下，江苏饮食业的广大职工批判地继承和发扬传统的烹饪技术，致力于普及和提高结合，学习和创新结合，在制作上

精益求精，用料更加广泛，烹调更加多样，色彩更加悦目，风味更有特色。如利用本省的水鲜特产，创制了“菊花青鱼”、“彩色鱼夹”、“虾仁拉丝蛋”等品种，都深受广大人民群众喜爱。冷盘菜的发展同样引人注目，如“庆丰冷盘”，花团锦簇般的“稻囤”层层环列，整齐丰满，象征着五谷丰登。由于以上这些改进和创造，今日的江苏菜肴进一步体现了新意盎然、繁花似锦的时代风貌。饮食业的广大职工并不满足于已经取得的成绩，而是更加刻苦地学习业务技术，沿着又红又专的道路，不断攀登新高峰，为实现我国社会主义革命和社会主义建设新时期的总任务作出新的贡献。

肉 菜 类

一、烤 方

原 料

猪肋条肉 ……………………一长方块（约重六斤）

甜 酱……………………………………二两

葱白段……………………………………一两

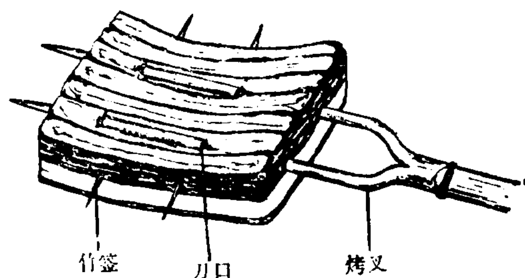
花椒盐……………………………………二两

制 法

1．选用皮约三分厚、带有正中七根肋骨的肉一块。用刀将肋骨从中间斩断(不能斩断肋肉)。把肉皮朝下放在砧板上，用刀把四边修齐，成长约八寸五分、宽约六寸五分的长方块，再用削尖的竹筷在肉面上戳许多小孔眼（深至肉皮），以便在烘烤时让热气排出。

2．用铁叉从肉块第二根与第六根肋骨之间，顺骨缝叉入，叉到二寸深的地方，翘起叉尖，叉出肉面，隔二寸再叉入，最后叉尖从肉另一边叉出，再用两根两头削尖的竹筷横叉在肋条肉的两边，别在叉齿上，使肉块平整地固定在铁叉上，这样在烘烤时，不致肉熟烂下垂（见图)。

3．炉膛内分三次放入芦柴十五斤，点燃后烧至无火苗又无烟时，将柴炭拨成凹槽形。平持叉柄把肉块（皮朝下）伸入炉膛内（离底火高约四寸),不断摆动，烤约二十分钟，



至肉上水分烤干，肉皮呈黑釉色时离火，用湿布盖在肉皮上润湿一下，用刀刮去肉皮上的焦污。再按前面的方法，烘刮一次。这时肉皮已呈金黄色（约七成熟），用细钢针在肉皮上戳小孔眼（使闭塞的小孔眼扦透，烘烤时热气畅通，免致肉皮鼓起，皮肉脱节、失去烤方特色）。将肉皮朝下再放入炉膛内，在微火上烤约二十分钟。当肉皮再呈黑釉色时取出，刮净皮上污物，翻过来将肉骨向下烘烤均匀，至肋骨收缩，骨头伸出时取出。经过四次烘烤，三次刮皮，皮已很薄，肉已均匀烤熟。最后，将肉皮朝下用微火烤半小时，使肥膘油渗进肉皮，发出"吱吱"响声时，抽去烤叉、竹筷，用刀刮尽肉皮和周围的焦屑，即成烤方。

4. 先将烤方的肉皮切成长约五分、宽约四分的斜方片，再将肉切成薄片，分装盘中。上桌时带甜酱、花椒盐、葱白段，用空心饽饽夹食。

特　点

此菜在多次烘烤过程中不加任何调料，皮脆而发松，肉香烂而不腻，配以佐料更为爽口。是扬州传统菜品。

二、酱　　方

原　料

去骨猪肋条肉…………一方块（约重一斤二两）

绍酒………………………………………………五钱

精盐………………………………………………一两

酱油………………………………………………一两

冰糖屑……………………………………………一两

葱结………………………………………………二钱

姜片………………………………………………一钱

硝水②……………………………………………五钱

湿淀粉……………………………………………五钱

熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1. 将肋条肉刮洗干净后，切成五寸见方的块，用竹扦在瘦肉一面戳几个小孔。再用硝水、精盐调匀，在肉的四面擦匀，肉皮朝下，放入钵中，肉上用重物压住，腌渍约一天（热天时间短一些、冷天时间长一些）。

2. 将腌肉从钵中取出，放入锅内，舀入清水约一斤五两，置旺火上烧沸，撇去浮沫，将肉捞出洗净，肉皮朝下，放入内有竹箅垫底的沙锅中，加绍酒、酱油、冰糖屑（三钱）、原肉汤、葱结、姜片烧沸，撇去浮沫，用一只圆盘压住肉，盖上锅盖，置旺火上烧沸后，移微火上焖至酥烂（约两小时半）。将肉取出，皮朝下，放入碗中，舀入沙锅内的原汤，加

入冰糖屑（七钱），用圆盘一只盖在碗上，上笼蒸约十分钟，取出。将碗中肉汤滗入炒锅内，将肉翻扣入盘中。炒锅仍置旺火上烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油，起锅浇在肉上即成。

特　点

此菜肉形正方，呈酱红色，皮面光亮，酥烂入味，咸中带甜。

三、清　汤　火　方

原　料

火腿（上腰峰）………… 一方块（约重一斤五两）
光母鸡 ……………………二只（约重四斤五两）
猪爪………………………………………一斤五两
水发冬菇…………………………………一两
冬笋片……………………………………一两五钱
虾子………………………………………三钱
绍酒………………………………………一两
精盐………………………………………五分
葱结………………………………………一两
姜片………………………………………一两

制　法

1. 将火腿放入清水中浸泡半小时，用刀刮净洗清后，四边修齐。猪爪镊净毛，斩去爪尖洗净。光母鸡剖腹去内脏，斩下鸡颈洗净。

2. 先用一只鸡取下脯肉，去皮剁茸成“白馅”。取下鸡腿，剔骨去皮剁茸成“红馅”。将鸡颈(斩去头)、鸡骨架去皮后，剁茸成“骨馅”。将另一只鸡和猪爪一起放入沸水锅内烫洗后取出，放入沙锅中，加绍酒（三钱）、姜片（四钱）、葱结（四钱）、虾子，再舀满清水，上中火烧沸，撇去浮沫，移至小火上焖二小时左右，捞出鸡和猪爪，拣去姜葱，移至中火上烧沸后，放姜片三钱，葱结三钱、绍酒三钱。将“骨馅”加清水拌和成厚糊状，倒入汤中，用勺轻轻搅动，待汤微沸时，锅离半火，撇去浮沫，捞出“骨馅”，用手揿成扁圆形，再放入汤中烧沸，再撇去浮沫，捞出“骨馅”。第二道用“红馅”调汤；第三道用“白馅”调汤，方法同上（均不加葱、姜、绍酒）。鸡汤经三次调汤后，再上中火烧沸，加精盐，撇去浮沫，移在小火上焖十分钟左右，即清澈见底。

3. 取沙锅一只，内放竹箅垫底，将火方放入，加绍酒（二钱）、葱结（三钱）、姜片（三钱）、清水（淹没火方），置中火上烧沸后，移至小火上焖至七成熟，取出火方。晾凉后在肉面上剞成一寸见方的方格（深至肉皮），肉皮上剞成同样的方格。然后将皮朝下放入汤盘中，加满清水，再加绍酒二钱，上笼蒸约半小时，取出滗去汤水，换入清水复蒸一次后，再换入鸡清汤一斤五两，上笼蒸约十五分钟后，将汤倒出，再换入鸡清汤一斤五两，复蒸酥烂（十五分钟）。在蒸火方的同时，将冬菇片、冬笋片放盘中上笼蒸熟。

4. 从笼内取出火方，滗去汤汁，翻扣入汤盆中（皮朝上），将冬菇片、冬笋片放在火方上，舀入烧沸的鸡清汤一斤五两即成。

特　点

此菜汤汁清澈，浓郁醇厚，火方酥烂，鲜香入味。

四、枣　方　肉

原　料

去骨猪肋条肉 ……………一方块（约重一斤五两）
红　枣……………………………………………五两
绍　酒……………………………………………二两
酱　油……………………………………………二两
冰　糖………………………………………一两五钱
绵白糖……………………………………………一两
葱　结……………………………………………五钱
姜　片……………………………………………三钱
猪肉汤……………………………………………三两
熟猪油……………………………………………二两

制　法

1. 将猪肋条肉刮洗干净，放入锅中，舀入清水淹没肉块，上旺火烧至五成熟时（断血水），捞出洗净。用刀在肉皮上剞花刀（如图　），便于入味。将肉皮朝下放入内有竹箅垫底的沙锅中，舀入猪肉汤，加绍酒、酱油、冰糖、葱结、姜片，用一只圆盘将肉压住，再盖上锅盖，置中火上烧沸三分钟，然后移至微火上，焖约一小时后，将肉取出，皮朝下放入碗内，倒入焖肉原汁二两。

2. 将红枣洗净、煮烂，去掉皮和核，用刀面揭成枣泥。炒锅置小火上，舀入熟猪油，放入枣泥、绵白糖，炒匀起锅。把枣泥铺放在肉面上，用玻璃纸封口，上笼蒸约一小时取出，去封口纸，把肉翻扣入盘中即成。

特　点

此菜色红光亮，肉质肥烂，甜中带咸，枣泥香甜油润，风味别致。

五、松子熏肉

原　料

去骨猪肋条肉……………………一块（约重一斤）
松子仁……………………………………………三钱
豌豆苗………………………………………二两五钱
绍　酒………………………………………一两二钱
精　盐………………………………………一钱八分
酱　油……………………………………………九钱
绵白糖……………………………………………六钱
冰　糖……………………………………………六钱
味　精……………………………………………二分
葱白段………………………………………一钱二分
葱　叶……………………………………………五钱
姜　片………………………………………一钱五分
陈　皮………………………………………一钱五分
花　椒……………………………………………十粒

茶　叶……………………………………………三钱
芝麻油…………………………………………一钱二分
熟猪油……………………………………………六钱

制　法

1. 将肋条肉修齐四边，切成五寸四分长、四寸二分宽、七分厚的长方块，洗净放入盘中，把精盐（一钱二分）、花椒拌和后，均匀擦在肉上，腌渍（夏季二小时、冬季四小时）后，取出洗净，用洁布吸去水。用铁叉平插入肉内，皮向下，在旺火上烘烤，待皮烤焦后，离火抽去铁叉，将肉放入清水内泡至肉皮回软取出。刮去皮上的焦污，使皮剩约一分厚，再用清水洗净。

2. 取沙锅一只，用竹箅垫底，放入葱白段、姜片，再放入猪肉（皮朝下），加酱油、绍酒、冰糖、陈皮、松子仁和清水（淹没肉身），盖上锅盖，在旺火上烧沸后，移在微火上，焖至肉酥烂（约二小时）取出。

3. 将茶叶、绵白糖（五钱）放入空铁锅内，架上铁丝络，络上平放葱叶，再放上猪肉（皮朝上），盖好锅盖，不使漏气，置旺火上烧二、三分钟，视锅内冒出浓烟时离火，再稍焖一下（肉色金黄）取出。肉皮朝上置砧板上，用芝麻油涂擦肉皮后，斜切成八块（刀距约六至七分），每块再从中间切一刀，成十六块，保持原状（皮朝上仍成长方形）装入长盘中间。同时将沙锅内的松子仁捞出，摆放在肉皮上。

4. 在熏肉改刀的同时，炒锅置旺火上，舀入熟猪油，至六成热，下入豌豆苗，加精盐（六分）、绵白糖（一钱）、

味精，炒熟（色碧绿）后，起锅，放在肉块两头即成。

特　点

此菜熏肉色泽金黄，酥香入味，肥而不腻，配以翠绿豆苗，色彩调和，食之清香爽口，为夏令菜肴。

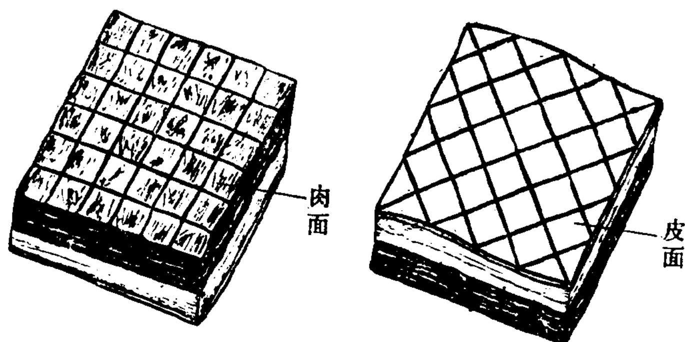
六、松　子　肉

原　料

去骨猪肋条肉 ……………………一方块（约重三斤）
虾仁……………………………………………二两
松子仁…………………………………………四钱
豌豆苗…………………………………………三两
鸡蛋……………………………………………二只
虾子……………………………………………一分
绍酒……………………………………………五两
精盐……………………………………………六分
酱油……………………………………………二两
绵白糖…………………………………………一两
葱结……………………………………………二钱
葱末……………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱
姜片……………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………一两
花生油………………………………………一两七钱

制　法

1．将猪肋条肉皮朝下放在砧板上，用刀修齐四边，成长方形后，再把肉面切平（切下碎肉约六两另用）。用两根尖头竹筷横插入肉块内，把肉皮朝下放在铁叉上送入烤炉内，烤至肉皮焦黑时，取出。放在冷水中抽出竹筷，用小刀刮净焦屑（至皮色金黄），洗净后，放在砧板上，用刀在肉面上剞成五分见方的小方格（深约三分），再在皮面上剞成深约一分半、刀距约八分的斜方格（见图）。



2．把鸡蛋磕入碗内，搅散成蛋液。将切下的碎肉与虾仁分别剁成茸，一起放入空碗内，加四分之三的蛋液拌和，再加入姜末、葱末、虾子、精盐（五分）、湿淀粉（六钱），搅匀成虾肉茸。用湿淀粉四钱放入余下的蛋液碗内搅匀成蛋糊，涂在肉面上，再将虾肉茸均匀铺在上面，用刀轻轻排剁几下。炒锅置旺火上，舀入花生油一两，烧至五成热，放入松子仁，炸香后，锅离火口，捞出沥去油，把松子仁均匀地撒在虾肉茸中，再抹上一层蛋糊。原炒锅再置中火上，将肉

皮朝上放入锅内煎至金黄色时，起锅取出。

3. 取沙锅一只，用竹箅垫底，将肉块皮朝下放入，加酱油、绍酒、绵白糖、葱结、姜片和清水（淹没肉面），上中火烧沸，撇去浮沫，盖上锅盖，再移在微火上焖至酥烂（约二小时），待汤汁稠粘，锅离火口。炒锅置旺火上烧热，舀入花生油七钱，放入豌豆苗，加精盐一分，煸炒至翠绿色，放在盘子周围，然后，将沙锅内的肉块取出，皮朝上放入盘子中间，再把沙锅内稠汁浇在肉上即成。

特　点

此菜先烤后焖，肉嫩如豆腐，虾仁鲜，松子香，汤汁浓厚。

七、百花酒焖肉

原　料

去骨猪肋条肉……………………一方块（约重二斤）
百花酒（镇江产）……………………………八两
精盐……………………………………………三分
酱油……………………………………………一两
绵白糖…………………………………………一两
葱………………………………………………三根
姜片……………………………………………一钱

制　法

1. 将猪肋条肉刮洗干净，用洁布吸去水后，用烤叉插入肉块中，将肉皮朝下在中火上烤至皮色焦黑，离火抽去烤

叉，把肉放入温水中浸软，刮去皮上焦污，洗净。把肉四边修齐，再切成大小一致的十二方块.在每块肉皮上分成四格，对角两格剞直刀纹，另一对角两格剞成横刀纹（如图 ）。

2. 取沙锅一只，用竹箅垫底，放入葱、姜片，将肉皮朝上排齐放入，加百花酒、绵白糖、精盐，置旺火上烧沸，再加入酱油，盖上锅盖，移在微火上焖至酥烂（约一小时），再移在中火上收浓汤汁，拣去葱、姜、竹箅即成。

特　点

此菜选用镇江特产百花酒焖制，酒香浓郁、肉酥烂入味，甜咸可口，肥而不腻。

八、樱　桃　肉

原　料

猪肋条肉 ……………………一方块（约重一斤三两）
豌豆苗……………………………………………五两
绍酒………………………………………………七钱
精盐……………………………………………二钱三分
冰糖……………………………………………一两三钱
味精………………………………………………一分
葱结………………………………………………二钱
姜片………………………………………………一钱
红曲水⑥…………………………………………三两
猪肉汤…………………………………………一斤六两

熟菜油……………………………………………五钱

制　法

1. 将猪肋条肉刮洗干净，放入沸水锅中，用旺火煮约十分钟，取出洗净。肉皮朝上，用刀在皮面上直剞五分见方的小块（深至第一层瘦肉）。

2. 取沙锅一只，用竹箅垫底，将肉块（皮朝上）放入，舀入猪肉汤，加葱结、姜片、绍酒、精盐（二钱）、红曲水，盖上锅盖，置中火上，烧约半小时后，放入冰糖六钱五分，再盖上锅盖，移在小火上，焖至酥烂（约一小时），再加冰糖六钱五分，移在中火上烧到卤汁收稠，离火拣去葱、姜，去掉肋骨，放入长圆盘中间（皮朝上），浇上原卤汁。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入菜油，下入豌豆苗，加精盐（三分）、味精煸炒至翠绿色，起锅盛放在肉块两端即成。

特　点

此菜色形似樱桃，光亮悦目，酥烂肥醇，入口先甜后咸，配以豆苗，红绿相映。

九、酱　汁　肉

原　料

猪肋条肉……………………………………十二斤

猪蹄膀………………………………………八只

猪爪…………………………………………八只

绍酒…………………………………………五两

食盐……………………………………………………七两
冰糖屑………………………………………………一斤五两
绵白糖………………………………………………二斤三两
糖色⑫ ………………………………………………二两
葱结…………………………………………………四两
姜片…………………………………………………二两
八角…………………………………………………一两
红曲粉………………………………………………一两五钱

制　法

将猪爪、蹄膀、肋条肉分别刮洗干净，将肋条肉切成二两重的方块，连同蹄膀、猪爪一起放入大锅内，舀入开水（淹没为度），用旺火烧沸几分钟，撇去浮沫，取出洗净。原汤锅中加入食盐烧沸后，再撇去浮沫，放入竹箅垫底后，先将猪爪、蹄膀放在下面，然后把肉块（皮朝上）排放在上面，再加绍酒、葱结、姜片、八角，盖上锅盖，用中火烧约一小时后，加入糖色、红曲粉，再盖上锅盖，烧五分钟，用小火焖至酥烂（约两小时），加冰糖屑、绵白糖，待卤汁收稠时，锅离火口，取出酱汁肉（蹄、爪另用），皮朝上放在大瓷盘中。食时切块后浇上卤汁即成。余下的卤作下次使用。

特　点

此菜色泽酱红光亮，肉肥烂入味而不腻，入口先甜后咸，香味浓郁，是昆山地方风味。

一〇、兰 花 肉

原　料

猪里脊肉……………………………………二两六钱

虾仁…………………………………………三钱

熟猪肥膘……………………………………二钱

鸡蛋清………………………………………半只

冬笋…………………………………………八钱

鸡蛋皮………………………………………四钱

水发冬菇……………………………………二钱

绍酒…………………………………………二钱

精盐…………………………………………四分

味精…………………………………………二分

葱白段………………………………………四根

干淀粉………………………………………二分

鸡清汤⑧……………………………………二两

湿淀粉………………………………………四分

熟猪油 ……………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将里脊肉平切成长约二寸、宽约八分的薄片（共十六片），平铺在砧板上。将虾仁、肥膘分别剁成茸，一起放入碗中，加入鸡蛋清、干淀粉、精盐（二分）、味精（一分），搅匀后，涂在每片肉片上。再将冬笋、蛋皮、冬菇、葱白段分别切成长约一寸六分的丝条，按色搭配，整齐地分成十六

份，每份一端横放在肉片上，另一端露出六分，然后将肉片逐个卷起，把露出的丝条理成兰花形。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至五成热时，将兰花肉逐个放入，炸至肉色见白，倒入漏勺沥去油。炒锅再置旺火上，舀入鸡清汤，加入味精(一分)、精盐（二分）、绍酒烧沸后，用湿淀粉调稀勾芡，放入兰花肉，颠翻几下，淋入熟猪油三钱，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜形似朵朵兰花，色彩悦目，肉滑嫩而香脆。

一一、水　晶　肴　蹄

原　料

去爪猪蹄……………………………………一百只
绍酒……………………………………………五两
粗盐………………………………………二十七斤
葱段……………………………………………五两
姜片………………………………………二两五钱
花椒………………………………………一两五钱
八角………………………………………一两五钱
硝水[2]…………………………………………六斤
明矾……………………………………………六钱

制　法

1. 将猪蹄刮洗干净，逐只用刀平剖开（不能偏），剔去骨（后蹄要抽去蹄筋），皮朝下平放在案板上，分别用铁

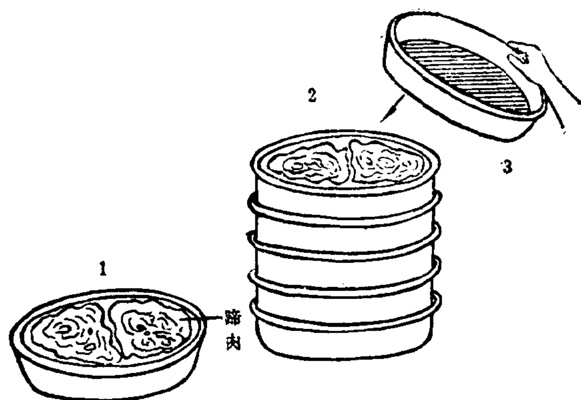
扦在瘦肉上戳几个小孔。每只均匀地洒硝水六钱，再用粗盐（一两九钱）揉匀擦透，平放入缸内，腌七天（随着气候的变化，用盐量和腌制的方法也略有不同。夏天每只用粗盐二两五钱，腌六—八小时。冬天一两九钱，腌三天。春秋二季用二两二钱。）取出，放冷水内浸泡八小时，去掉涩味，取出刮除皮上污物，再用温水漂洗干净。

2. 将葱段、姜片、花椒、八角拌匀，分装在两只布袋内，把口扎紧成香料袋。在大锅内放清水一百斤，加粗盐（八斤）、明矾（三钱），用旺火烧沸，撇去浮沫。将猪蹄放入锅内（蹄皮朝上，逐层相叠，最上一层蹄皮朝下），烧沸后再撇去浮沫，放入香料袋，加入绍酒，盖上竹箅一只，上放清洁重物压住蹄肉。用小火煮约一小时半（保持微沸），将蹄肉上下翻换，蹄皮全部朝上，放入锅内，再煮至九成烂（约三小时），出锅，捞出香料袋，汤留用。

3. 取用直径一尺二寸、边高一寸三分的平盆五十只，每只盆内平放猪蹄两只（皮朝下），每五只盆叠压在一起，上面再盖空盆一只（见图）。二十分钟后，将盆逐只移至锅边，舀入原汤，把盆内油卤冲一下再倒入锅中。

4. 将锅内汤卤烧沸，撇去浮油，放入明矾三钱，加清水约五斤烧沸，再撇去浮油。然后将汤卤舀入蹄盆，淹满肉面，放在阴凉处冷却凝冻（天气热时，凉透后放入冰箱凝冻），即成水晶肴蹄。煮蹄的余卤即为老卤，可留作下次继续使用。

5. 上桌时将肴肉切成大小一致、厚薄均匀的片装盘，以姜丝、镇江香醋蘸食。



1.每盆平放蹄肉两只，皮朝下，两蹄靠紧。
2.每五盆相叠。
3.上压空盆一只。

特　点

此菜肉色鲜红，皮白光滑晶莹，卤冻透明，故有水晶之称。肉质清香而醇酥，油润不腻，佐以姜丝、香醋，味道更好，是镇江著名菜肴。

一二、风　蹄

原　料

猪前蹄 ……………………一只（约重二斤五两）
风鱼⑦ ……………………二两
绍酒……………………二两
精盐……………………三钱
酱油……………………一两

绵白糖……………………………………………………五钱
葱结………………………………………………………三钱
姜块………………………………………………………一钱
猪肉汤……………………………………………………二斤

制　法

1. 将猪蹄刮洗干净，剖开至骨，斩下脚爪，一起放入炒锅，舀入猪肉汤，置旺火上烧沸。撇去浮沫，捞出洗净，仍放锅中，加绍酒（一两）、精盐、葱结、姜块（拍松）烧沸，移在小火上烧至六成熟，捞出剔去大骨，用酱油(二钱)抹在蹄皮上。

2. 风鱼切成条块，放入碗中。将蹄膀（皮朝下）放在鱼块上，再放入猪爪。加绍酒（一两）、酱油（八钱）、绵白糖，舀入锅内原汤三两，用一只圆盘盖在碗上，上笼用旺火蒸约二小时后取出，滗出汤汁，翻扣入汤盆中，浇上汤汁即成。

特　点

此菜蹄膀皮糯肉烂,风鱼味鲜，酒香四溢,是夏令时菜。

一三、清炖蟹粉狮子头

原　料

净猪肋条肉（肥七成瘦三成）……………一斤六两
蟹黄………………………………………………………一两
蟹肉……………………………………………………二两五钱
青菜心…………………………………………………二斤五两

青菜叶……………………………………………………六张
虾子……………………………………………………二分
绍酒……………………………………………………二两
精盐……………………………………………………三钱
葱姜汁水[3]…………………………………………六两
干淀粉…………………………………………………五钱
猪肉汤…………………………………………………六两
熟猪油…………………………………………………一两

制　法

1. 将猪肋条肉剁成石榴粒状，放入钵内，加姜葱汁水、蟹肉、虾子（一分）、精盐（一钱五分）、绍酒、干淀粉拌匀。选用长约二寸的青菜心洗净，菜头用刀剖成十字刀纹，切去菜叶尖。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油八钱，放入青菜心煸至翠绿色，加虾子（一分）、精盐（一钱五分）、猪肉汤烧沸离火。取沙锅一只，用熟猪油（二钱）擦抹锅底，再将菜心排入，然后倒入汤汁，置中火上烧沸。将拌好的肉分成十二份，逐份放在手掌中，用双手来回翻动四五下捆成光滑的肉丸子，逐个排放在菜心上面。再将蟹黄分嵌在每只肉丸上，上面盖青菜叶。然后盖上锅盖，烧沸后，移微火上焖约四十分钟，上桌时揭开锅盖、择去青菜叶即成。

特　点

此菜狮子头肥嫩异常，蟹粉鲜香，青菜酥烂清口，是久负盛名的镇江、扬州传统名菜。

一四、扁 大 肉 酥

原　料

净猪肋条肉（肥三成瘦七成）……………七两五钱
熟猪肥膘……………………………………一两二钱
鸡蛋黄…………………………………………三只
豌豆苗……………………………………二两五钱
粳米粉…………………………………………六钱
绍酒……………………………………………三钱
精盐……………………………………………四分
酱油……………………………………………六钱
绵白糖…………………………………………二钱
味精……………………………………………四分
葱末……………………………………………六钱
姜末……………………………………………一两
鸡清汤⑧………………………………………六两
湿淀粉…………………………………………六钱
熟猪油 ……………………………一斤（约耗二两）

制　法

1. 将肋条肉、肥膘分别剁成米粒大小的馅，然后一起放入碗内，加鸡蛋黄、粳米粉、葱末、姜末、精盐（二分）、味精（一分）搅拌均匀。再分成五份，用手做成直径约二寸五分的圆饼五块。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油烧至八成热时，将

肉饼逐个放入，边炸边用铁勺揿扁，炸到色黄起软壳时，用漏勺捞起，沥去油，凉一分钟。再放入八成热的油锅中，用铁勺不断翻动，炸到金黄色时，将锅端离火口三分钟，再置旺火上炸约二分钟，直至肉饼变成枯黄色（不能炸焦），倒入漏勺沥去油，盛入长盘中心。

3. 在炸肉饼的同时，炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油五钱，放入豌豆苗，加精盐二分、绵白糖五分、味精二分，炒至翠绿色起锅，装入长盘两端。

4. 炒锅再置旺火上，舀入鸡清汤，加酱油、绵白糖(一钱五分）烧沸，再加绍酒、味精（一分），用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油三钱，起锅浇在肉饼上即成。

特　点

此菜肉饼为扁圆形，呈枯黄色，外香脆里松酥，是南京传统菜。

一五、金 陵 圆 子

原　料

净猪肉（肥四成瘦六成）……………………六两
虾米……………………………………………二钱
鸡蛋……………………………………………一只
水发猪蹄筋④…………………………………十根
青菜叶…………………………………………一张
绍酒……………………………………………五钱
精盐……………………………………………三分

酱油……………………………………………五钱
绵白糖…………………………………………二钱
味精……………………………………………三分
葱末……………………………………………三分
姜末……………………………………………三分
猪肉汤………………………………………一斤五两
湿淀粉…………………………………………四钱
熟猪油………………………………………一两五钱

制　法

1. 将猪肉剁成米粒状，虾米剁成碎末，然后一起放入碗内，搕入鸡蛋，加精盐二分、味精一分、葱末二分、姜末二分、清水二两搅拌均匀，做成大小一致的扁形肉圆十只，用调稀的湿淀粉在肉圆上抹匀。炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油一两，再放入肉圆煎至两面发黄取出。

2. 将每根水发蹄筋切成四段，放入炒锅内，舀入猪肉汤五两，再加葱末一分、姜末一分、绍酒一钱置旺火上，烧至蹄筋软糯捞出，放入沙锅内，把肉圆铺在蹄筋上面，舀入猪肉汤一斤，加精盐（一分）、酱油、绵白糖、绍酒（四钱）、熟猪油（五钱）、味精（二分），盖上青菜叶，盖好锅盖，置旺火上烧沸后，移至微火上焖约半小时，离火揭去锅盖、择去青菜叶即成。

特　点

此菜肉圆酥、嫩、鲜、香，蹄筋糯软入味，汤汁醇厚，是南京传统菜。

一六、炸灌汤圆子

原　料

净猪瘦肉……………………………………六两

猪皮冻⑤……………………………………二两

鸡蛋…………………………………………二只

绍酒…………………………………………五钱

精盐…………………………………………六分

味精…………………………………………三分

葱末…………………………………………一钱

姜末…………………………………………一钱

干淀粉………………………………………五钱

咸面包屑……………………………………二两

熟猪油　……………………一斤五两（约耗一两）

制　法

1. 先将皮冻切成二分见方的小块。再将猪肉切细，剁成米粒状，放入碗中，加绍酒、精盐、味精、葱末、姜末，磕入鸡蛋，再加干淀粉搅和成肉茸，用手抓起肉茸从虎口处挤出，塞入肉皮冻一粒，做成像“桂圆”大小的肉圆约三十个，然后再滚满咸面包屑。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至六成热时，把肉圆逐个放入锅中炸至金黄色捞出，盛入盘中即成。上桌时另备甜酱或番茄酱蘸食。

特　点

此菜色呈金黄，外脆里嫩，内包皮冻已溶化成汁，故称“灌汤”。其味鲜美可口，别俱特色。

一七、无锡排骨

原　料

猪排骨……………………………………一百斤
绍酒……………………………………二斤五两
食盐……………………………………二斤
酱油……………………………………十一斤五两
绵白糖……………………………………五斤
葱结……………………………………四两
姜块……………………………………二两
八角……………………………………五两四钱
桂皮……………………………………五两四钱
硝末……………………………………二两

制　法

将排骨斩成块，用硝末、食盐拌匀放入缸内，腌约十二小时。取出放入大锅内，加清水（浸满排骨），用旺火烧沸后，捞出洗净。将锅里的汤倒掉，放入竹箅垫底，将排骨整齐放入，加绍酒、葱结、姜块（拍松）、八角、桂皮，加清水五十斤，盖上锅盖，用旺火烧沸后，再加入酱油、绵白糖，盖好锅盖，用中火烧至汁稠（约一小时半）取出。食时改刀装盘，浇上原汁即成。

特　点

此菜排骨呈酱红色，肉质酥烂，味香浓郁，咸中带甜，是无锡传统菜。

一八、糖醋小排骨

原　料

猪肋间排骨……………………………………一斤
绍酒……………………………………………一两
酱油……………………………………………八钱
绵白糖…………………………………………一两
饴糖……………………………………………二两
醋………………………………………………八钱
硝水②…………………………………………二两五钱
猪肉汤…………………………………………四两
湿淀粉…………………………………………五钱
熟猪油……………………………一斤（约耗五钱）

制　法

1. 排骨洗净，斩成约一寸长、七分宽的方块，放入钵内，用硝水拌和，淹渍四小时（冬季约一天）。

2. 炒锅置旺火上，舀入熟猪油，烧至七成热，将排骨放入（油温保持在五成热），炸至断生，倒入漏勺沥去油。原锅再上中火，仍将排骨放入，舀入猪肉汤，加绍酒、绵白糖、酱油、饴糖烧沸，移在小火上焐五分钟后，再移到旺火上，用湿淀粉调稀勾芡，加醋炒和，起锅盛入盘中。

特　点

此菜色泽红润光亮，排骨香嫩异常，甜酸适口。

一九、扒烧整猪头

原　料

黑毛猪头 ……………………一个（约重十三斤）
绍酒……………………………………………二斤
酱油……………………………………………五两
香醋……………………………………………四两
冰糖……………………………………………一斤
葱结……………………………………………二两
姜片……………………………………………一两
桂皮……………………………………………五钱
八角……………………………………………三钱
小茴香…………………………………………二钱

制　法

1、将猪头毛镊净，放入清水中，刮洗干净。猪面朝下放砧板上，在后脑中间劈开（不可切破舌头和面皮），剔去骨头，挖去猪脑，放入清水中浸泡约二小时，漂去血污。入沸水锅中煮约二十分钟，捞出，再放入清水中刮洗一次，用刀刮净眼睫毛，挖出两眼，割下猪耳（镊净耳中的毛），切下两腮肉，再切去猪嘴尖，剔除淋巴肉，刮去舌膜，再将眼、耳、腮、舌和头肉一起放入锅内，加满清水，用旺火煮两次，每次煮约二十分钟，至七成熟取出。桂皮、八角、小茴

香放入布袋中扎好口，成香料袋。

2. 用汤锅一只，内放竹箅垫底，铺上姜片、葱结，将猪眼、耳、舌、腮、头肉顺序入锅，再加冰糖、酱油、绍酒、香醋、香料袋，接着加清水（浸过猪肉），盖上锅盖，用旺火烧沸后，改用小火焖约两小时，直至汤稠肉烂。

3. 起锅时，先将猪舌头放在大圆盘中间，头肉面部朝上盖住舌头，再将腮肉、猪耳、眼珠按猪头的原来部位装好，成整猪头形，浇上原汁即成。

特　点

此菜是火工菜，香味扑鼻，油润不腻，酥烂入味，甜中带咸，装盘仍成猪头形，食时需用汤匙。

二〇、宿迁猪头肉

原　料

猪头 ……………………………一个（约重十五斤）
绍酒……………………………………………三两
酱油…………………………………………一斤五两
绵白糖…………………………………………二两
味精……………………………………………一钱
八角……………………………………………五钱
桂皮……………………………………………五钱
葱段……………………………………………五钱
姜片……………………………………………五钱
蒜瓣片…………………………………………五钱

猪肉汤……………………………………………五斤

芝麻油……………………………………………二两

制　法

1．将猪头放清水中，镊去毛，刮洗干净。猪面朝下放砧板上，在后脑中间劈开，挖出猪脑，剔去骨头，割下两耳，去掉猪眼圈、淋巴肉、嘴唇、耳圈、鼻子。猪脸切成两块，下巴切成三块，再放在清水中泡去血污，捞出放沸水锅内，烧约二十分钟，捞出洗净，切成一寸半的方块。

2．锅内用竹箅垫底，放入猪头肉块，加酱油、猪肉汤置旺火上烧沸，撇去浮沫，加八角、桂皮、绍酒，盖上锅盖，再烧约二十分钟，移在微火上焖至汤浓（约二小时），然后放入葱段、姜片、蒜瓣片烧约五分钟，加绵白糖、味精，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色泽红润，香味浓郁，肥肉酥烂，精肉鲜香，味纯而嫩，是宿迁地方风味。

二一、蹄　筋　参

原　料

水发猪蹄筋④ ……………………………………八两

虾仁………………………………………………三两

熟火腿片…………………………………………五钱

熟鸡皮片…………………………………………五钱

虾子………………………………………………五分

鸡蛋清……………………………………………………二只
水发木耳…………………………………………………六两
青菜心……………………………………………………六棵
绍酒………………………………………………………五钱
精盐………………………………………………………五分
味精………………………………………………………三分
葱姜汁水[3] ……………………………………………一两
葱白段……………………………………………………二钱
姜片………………………………………………………二钱
干淀粉……………………………………………………三钱
鸡清汤[8] ………………………………………………八两
湿淀粉……………………………………………………二钱
熟猪油 ………………………………一斤（约耗二两）

制　法

1．将虾仁剁成茸，放入碗中，加鸡蛋清、葱姜汁水搅匀。再将木耳剁成末，放入盛虾茸的碗中搅匀。

2．炒锅置小火上，放入蹄筋，舀入鸡清汤三两，盖上锅盖，烧至蹄筋发软捞出，乘热剁成茸，放入盛虾茸的碗内，加味精（二分）、精盐（三分）、虾子（三分）、干淀粉拌成生料。青菜心洗净沥干。

3．炒锅置旺火上，舀入熟猪油，烧至五成热时，放入青菜心，待变成翠绿色时，用漏勺捞出。待油温升至七成热时，用竹括在碗的边沿将生料刮成海参形，随即放入锅内，炸至皮面结软壳，倒入漏勺。

4．炒锅置旺火上，舀入熟猪油一两，放入葱白段、姜

片，炸香后捞去，舀入鸡清汤五两，放入蹄筋参、火腿片、鸡皮片、青菜心，加绍酒、精盐（二分）、虾子（二分），烧约五分钟，再加味精（一分），用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油五钱，颠翻几下，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜形似海参，鲜嫩味美，配青菜心、火腿片、鸡皮片，食之更佳。

二二、翡 翠 蹄 筋

原　料

水发猪蹄筋④……………………………一斤五两

丝瓜……………………………………………六两

熟火腿片………………………………一两五钱

虾子……………………………………………三分

精盐……………………………………………六分

鸡清汤⑧………………………………………五两

湿淀粉…………………………………………八钱

熟猪油 ……………………………五两（约耗二两）

制　法

1. 将猪蹄筋洗净，用刀切成二寸长的段。丝瓜刮去表皮呈翠绿色，切去两头，剖成两片，挖去瓜瓤，洗净，切成长约一寸二分、宽约三分的条。

2. 炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，把丝瓜条放入，至瓜色碧绿，倒入漏勺。炒锅再置旺火上，舀

入鸡清汤，放入蹄筋、火腿片、虾子、熟猪油（一两五钱），烧至蹄筋软糯，再加精盐、丝瓜条，烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛入盘内（蹄筋放在中间，丝瓜条围放在蹄筋周围）即成。

特　点

此菜丝瓜碧嫩，蹄筋白糯，绿白相映，清香滑润味美。

二三、焖肉煎豆腐

原　料

焖肉⑨……………………………………………四两
嫩豆腐…………………………二块（约重八两）
绍酒……………………………………………三钱
精盐……………………………………………二分
酱油……………………………………………一两
绵白糖…………………………………………五钱
味精……………………………………………二分
葱末……………………………………………六分
猪肉汤…………………………………………三两
湿淀粉…………………………………………二钱
熟猪油………………………………………一两八钱
芝麻油…………………………………………二钱

制　法

1．将焖肉切成长约二寸、宽约三分的长方块，将豆腐切去边皮后，再切成长约二寸、宽约三分的小块，整齐地分

两排平放入盘中。

2．炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油（一两五钱），烧至六成热时，将豆腐滑入（保持整齐），两面煎至淡黄色，放入葱末，加绍酒、酱油、绵白糖、精盐、味精、猪肉汤烧沸后，将焖肉排放在两排豆腐中间的上面，盖上锅盖，移小火上烧约三分钟，再移旺火上，收稠汤汁，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油（三钱）、芝麻油，晃动炒锅，起锅整齐地滑入盘中即成。

特　点

此菜豆腐油润微黄，鲜嫩入味，焖肉肥烂且香。

二四、肉 酿 生 麸

原　料

生面筋（又称生麸）……………………………一斤
净猪腿肉……………………………………一斤二两
绍酒……………………………………………二两
精盐……………………………………………三钱
酱油……………………………………………二两
绵白糖…………………………………………二两
味精……………………………………………三分
葱末……………………………………………二钱

制　法

1．将猪腿肉剁成末，放入碗中，加葱末、绍酒（一两五钱）、酱油、绵白糖拌和成肉馅。将生面筋拉成长条，切

成五十块，搓成圆形，放入清水（冷天放入温水，热天放入冷水）浸约十分钟后，将面筋逐个取出，拉成厚薄均匀的圆薄皮，包入肉馅约三钱五分，收好口，成肉酿生麸。

2．炒锅置旺火上，舀入清水约三斤烧沸，加入精盐，再放入肉酿生麸，烧至锅边的水起小泡，移到微火上烧五、六分钟后，撇去浮沫，加绍酒（五钱）、味精，起锅盛入大汤碗中即成。

特　点

此菜皮薄韧而光亮，肉馅鲜嫩多汁，汤清味美，是无锡地方风味。

二五、香　酥　牛　肉

原　料

牛里脊肉……………………………………六两
鸡蛋…………………………………………二只
味精…………………………………………一分
精盐…………………………………………二分
番茄酱………………………………………五钱
面包屑………………………………………五钱
干淀粉………………………………………五分
鸭油…………………………………………三钱
花生油………………………一斤五两（约耗一两）

制　法

1．将鸡蛋一只磕入碗中搅匀。炒锅置小火上烧热，倒

入鸡蛋液炒熟，取出，用刀面搨碎成桂花蛋。

2．将牛肉剔去筋膜，切细，剁成米粒状，放入碗中，加鸡蛋清一只，再加精盐、味精、干淀粉、清水（二两）、鸭油搅匀成牛肉糊，分成三份，分别放在湿润的洁布上，摊成长约四寸五分，宽约一寸五分的长条，在长条中间撒上一条桂花蛋，将布包卷成牛肉卷，放入盘中。上笼用旺火蒸约五分钟后，取出，揭去湿布，用蛋黄一只搅匀，均匀地抹在牛肉卷上，再滚沾上面包屑。

3．炒锅置旺火上，舀入花生油，烧至七成热时，再放入牛肉卷，炸至外壳金黄，倒入漏勺沥去油，切成厚约三分的斜片装盘，盘边放番茄酱蘸食。

特　点

此菜色金黄，外壳酥香，肉馅鲜美，佐以番茄酱，其味更佳。

二六、京葱㸆牛方

原　料

熟牛腩肉………………… 一方块（约重一斤五两）
京葱段……………………………………三两
冬笋片……………………………………一两
绍酒………………………………………一两
酱油………………………………………二两
绵白糖……………………………………一两
味精………………………………………一分

姜片……………………………………………二钱
丁香……………………………………………五粒
花生油………………………………………三两五钱
芝麻油…………………………………………五钱

制　法

1. 将牛腩肉两面分别用刀斜剞，用酱油（五钱）抹在牛腩肉两面。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入花生油二两，烧至五成热，放入牛腩肉，煎至两面呈金黄色时，放入笋片、京葱段、姜片、丁香、花生油（一两五钱）、酱油（一两五钱）、绍酒、绵白糖，加清水二斤，盖上锅盖烧沸后，移到小火上㸆至牛腩肉酥烂（约三小时），待卤汁收稠时，拣去丁香，加味精，淋入芝麻油，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜牛腩肉酥香鲜烂，卤汁稠粘入味。

二七、溜松子牛卷

原　料

牛里脊肉……………………………………三两
松子仁………………………………………五钱
虾仁…………………………………………一两
鸡蛋清………………………………………一只
冬笋片………………………………………五钱
绍酒…………………………………………二钱

精盐……………………………………………………二分
酱油……………………………………………………二钱
醋………………………………………………………一两
绵白糖…………………………………………………一两
葱末……………………………………………………一钱
姜末……………………………………………………一钱
红椒丝…………………………………………………二钱
粳米粉…………………………………………………一两五钱
湿淀粉…………………………………………………一两
芝麻油…………………………………………………五钱
花生油……………………… 一斤五两（约耗二两）

制　法

1. 将松子仁切细，剁成末，虾仁剁成茸，然后一起放入碗中，加精盐、绍酒搅匀成馅。再将牛肉切成长宽约一寸的薄片共二十片，每片中间放入虾馅，卷成大小一致的牛肉卷，将粳米粉放入碗内，加鸡蛋清、清水（五钱），调成蛋清糊。

2. 炒锅置旺火上，舀入花生油，烧至五成热时，将牛肉卷逐个蘸满蛋清糊放入锅内，炸至淡黄色捞起，待油温升至八成热，再放入牛肉卷，炸至金黄色捞出。在炸牛肉卷的同时，另取炒锅一只置旺火上，舀入花生油五钱，放入葱、姜末略炸后，再放入笋片、红椒丝、加酱油、绵白糖、醋、清水（三两）烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，接着倒入牛肉卷，颠翻几下，淋入芝麻油，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜外脆里鲜嫩，卤汁甜酸微辣，四季皆宜。

二八、爆　牛　肚　岭

原　料

熟牛肚岭……………………………………六两

熟冬笋片……………………………………一两

绍酒…………………………………………二钱

精盐…………………………………………二分

绵白糖………………………………………三分

味精…………………………………………二分

蒜瓣…………………………………………一钱

鸡清汤⑧……………………………………一两

湿淀粉………………………………………三分

鸭油…………………………………………五钱

花生油…………………………… 四两（约耗五钱）

制　法

1．将牛肚岭切成长约一寸二分、宽约五分的薄片。蒜瓣拍松。

2．炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧至七成热时，将牛肚片放入，用铁勺迅速拨散至肚片卷成猫耳形，倒入漏勺沥去油。炒锅再置旺火上，舀入花生油三钱，倒入蒜瓣，炸香后放入笋片，加鸡清汤、精盐、绵白糖烧沸，倒入肚片，再加绍酒、味精，用湿淀粉调稀勾芡，颠翻几下，淋入鸭油，

起锅盛入盘中。

特　点

此菜色乳白，汁紧包肚片，柔软味鲜，笋脆蒜香，食之爽口。

二九、扒 烧 牛 筋

原　料

水发牛蹄筋⑩……………………………一斤五两
水发香菇片……………………………………一两
冬笋片……………………………………一两五钱
青菜心……………………………………………八棵
熟火腿片…………………………………一两五钱
虾子………………………………………………一分
绍酒………………………………………………三两
精盐………………………………………………六分
葱结………………………………………………五钱
姜片………………………………………………二钱
鸡清汤⑧ ………………………………………八两
湿淀粉……………………………………………五钱
熟猪油……………………………………………二两

制　法

1. 将水发牛蹄筋剖成两片，切成长约一寸二分的段，放入碗中，加姜片、葱结、绍酒、鸡清汤（一两五钱），上笼蒸约十分钟，取出沥去汤汁。再加入鸡清汤一两五钱，上笼

复蒸约十分钟，将牛筋取出。青菜心洗净，切去菜叶，剩二寸长的菜心，放入沸水锅中烫至翠绿色捞出。

2．炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油三钱，放入菜心略煸后取出。舀入鸡清汤五两，再放入香菇片、冬笋片、火腿片、牛蹄筋、虾子、精盐烧沸后，舀入熟猪油一两七钱，随后放入青菜心烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛入盘中。

特　点

此菜牛筋软糯入味，菜心清香鲜嫩，配以各色辅料，色彩悦目。

水 产 菜 类

三〇、松鼠桂鱼

原 料

活桂鱼…………………… 一条（约重一斤五两）
虾仁……………………………………六钱
熟春笋丁………………………………四钱
水发香菇丁……………………………四钱
青豌豆………………………………十二粒
绍酒……………………………………五钱
精盐…………………………………二钱二分
绵白糖…………………………………四两
香醋……………………………………二两
番茄酱…………………………………二两
葱白段…………………………………二钱
蒜瓣末…………………………………五分
干淀粉………………………………一两二钱
猪肉汤…………………………………二两
湿淀粉…………………………………七钱
芝麻油…………………………………三钱
熟猪油…………………… 三斤（约耗四两七钱）

制　法

1．将桂鱼刮鳞去鳃，剖腹去内脏，洗净。齐胸鳍斜切下鱼头，在鱼头下巴处剖开，用刀面轻轻拍平。再用刀沿脊骨两侧平片至尾部（不要片断鱼尾），斩去脊骨。鱼皮朝下，片去胸刺，然后在鱼肉上先直剞（见图一），刀距约三分，后斜剞，刀距约一寸，深至鱼皮（不能剞破皮），成菱形刀纹（见图二）。用绍酒三钱、精盐二分放碗内调匀，抹在鱼头

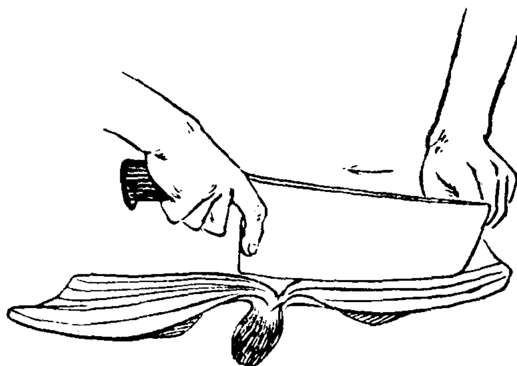


图　一

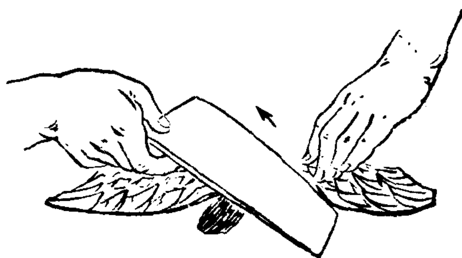


图　二

和鱼肉上，再滚蘸上干淀粉，并用手提起鱼尾抖去余粉。

2．将番茄酱放入碗内，加猪肉汤、绵白糖、香醋、绍酒（二钱）、湿淀粉、精盐（二钱）搅拌成调味汁。

3．炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油烧至八成热时，将两片鱼肉翻卷，翘起鱼尾成松鼠形（见图三），然后一手提起鱼尾，一手用筷夹住另一端，放入油锅（见图四），炸约



图　三

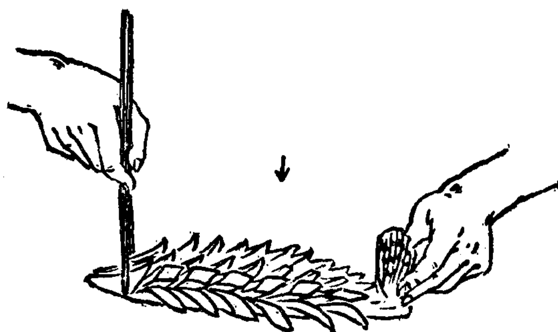


图　四

二十秒钟，使其成形，然后松手，待鱼堕入油锅中，舀热油浇鱼肉鱼尾上，紧接着放入鱼头，炸至淡黄色捞起。待油温八成热时，把鱼放入复炸至金黄色，捞出，盛入长圆盘中，

稍揿松后，装上鱼头，拼成松鼠鱼形。

4. 在复炸鱼的同时，另用炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油二两，放入虾仁炸熟后，倒入漏勺沥油。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油一两，放入葱白段炸至葱黄发香，捞出，再加蒜瓣末、笋丁、香菇丁、青豌豆炒熟，倒入调味汁搅匀，加熟猪油（一两五钱）、芝麻油搅匀，起锅浇在松鼠鱼上面（发出“吱吱”响声），再撒上熟虾仁即成。

特　点

此菜外脆内松，甜中带酸，微咸且鲜，味香可口。因色泽金黄，肉翻似毛，“吱吱”作响，极似松鼠，故名。是苏州地方风味。

三一、醋　溜　桂　鱼

原　料

桂鱼……………………………… 一条（约重二斤）
韭黄段……………………………………………二两
绍酒………………………………………………一两
酱油…………………………………………一两五钱
醋……………………………………………一两五钱
绵白糖……………………………………………五两
姜末………………………………………………二钱
葱末………………………………………………二钱
蒜瓣末……………………………………………四钱
湿淀粉……………………………………………一斤二两

芝麻油……………………………………………一两

花生油………………………………四斤（约耗一斤）

制　法

1．将桂鱼去鳞、鳃、鳍，剖腹去内脏洗净。在鱼身两面剞成菱形花纹（刀距五分、深至鱼骨）。用刀面将鱼身拍松，用线扎紧鱼嘴后，再用刀背将鱼头拍松。

2．炒锅置旺火上烧热，舀入花生油烧至五成热，将鱼放入湿淀粉中蘸满一层后，一手抓鱼头，一手提鱼尾，慢慢地放入油锅，炸至淡黄色时捞出，解去扎线，略凉后再放入七成热的油锅中炸至金黄色捞出。稍凉后，再放入八成热的油锅中炸至焦黄色，待鱼身浮上油面，捞出装盘。

3．在第二次炸鱼的同时，另用炒锅置旺火上烧热，舀入花生油二两，烧至五成热时，放入葱末、姜末、蒜末炸香，即加入酱油、绍酒、绵白糖、清水（约一斤），烧沸后，用湿淀粉二两调稀勾芡，再加入芝麻油、醋、韭黄段、热花生油（二两）搅匀成卤。

4．在制卤的同时，再放一只炒锅置旺火上烧至锅底微红时，舀入热花生油二两，随即将另一只锅内卤汁倒入，乘热浇在鱼身上（发出“吱啦啦”响声），再用竹筷将鱼肉拆松，使卤汁渗透鱼肉即成。

特　点

此菜外焦脆，里鲜嫩，浇上沸卤汁，发出“吱啦啦”响声，醋香扑鼻，甜酸适口，是扬州传统菜。

三二、红松桂鱼

原　料

活桂鱼……………………………一条（约重三斤）

净猪腿肉（肥瘦各半）………………………五两

鸡蛋清………………………………………二只

香菜（消毒）………………………………二钱

绍酒…………………………………………二两

精盐……………………………………二钱五分

绵白糖………………………………………八分

番茄酱………………………………………一两

味精…………………………………………八分

干淀粉………………………………………二钱

鸡清汤[8]……………………………………七两

湿淀粉………………………………………四钱

熟猪油……………………………三斤（约耗三两）

制　法

1．将桂鱼刮去鳞，剖腹去内脏洗净。齐胸鳍切去鱼头，然后用刀沿脊骨两侧平批（片）至鱼尾，去掉脊骨，分别在两片鱼肉上再批（片）去胸刺。鱼皮朝下，在鱼肉上面直剞成石榴米刀纹（深至鱼肉三分之二）。将鸡蛋清放在碗中，加入绍酒（五钱）、精盐（一钱五分）、味精（三分）、干淀粉搅成蛋清糊。将猪腿肉切细，剁成米粒大小的肉末。

2．炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油烧至五成热时，将

鱼肉蘸匀蛋糊，鱼皮朝下平放在漏勺内，然后放入油锅，炸至成熟取出，平放在盘中。把锅内油倒去，加鸡清汤四两、绍酒一两、精盐四分、绵白糖三分、味精二分烧沸，用湿淀粉二钱调稀勾芡，淋入熟猪油五钱，起锅浇在鱼肉上。

3．炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，放入肉末，用铁勺拨散，然后舀入鸡清汤三两，加绍酒（五钱）、精盐（六分）、绵白糖（五分）、番茄酱、味精（三分）烧沸，用湿淀粉二钱调稀勾芡，起锅围在鱼的四周，盘边放上香菜即成。

特　点

此菜肉末色红质松，鱼肉香嫩味鲜，色形美观。

三三、菊　花　青　鱼

原　料

带皮青鱼肉……………………………一段（七两）
精盐……………………………………一钱二分
绵白糖……………………………………三两
番茄酱……………………………………二两
香醋……………………………………一两五钱
葱末……………………………………二钱
蒜瓣末……………………………………二钱
干淀粉……………………………………一两六钱
猪肉汤……………………………………一两五钱
湿淀粉……………………………………八钱

芝麻油……………………………………………二钱

熟猪油…………………………… 三斤（约耗四两）

制　法

1. 将青鱼段皮朝下横放砧板上，用刀斜批（片）至鱼皮（见图一），每批四刀切断，共切成十块。再将鱼块放在砧板上，直剞至鱼皮（刀距均二分，不能破皮，见图二），蘸上干淀粉，并抖去余粉，成菊花鱼生坯。将醋、绵白糖、精盐、番茄酱、猪肉汤、湿淀粉一起放入碗中，拌和成调味汁。

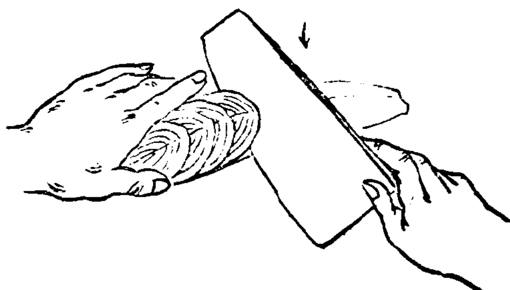


图　一

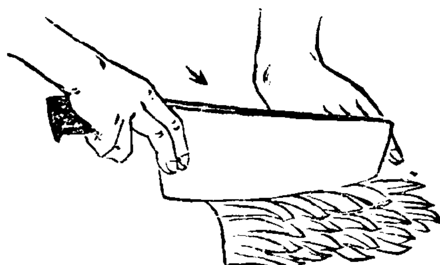


图　二

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油三斤，烧至八成热时，把菊花鱼生坯抖散，皮朝下放入油锅炸至黄色，捞出装盘。同时另取炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油五钱，投入葱末、蒜瓣末炸香后，随即倒入调味汁搅匀，再淋入熟猪油（三钱）、芝麻油搅和，浇在菊花鱼上即成。

特　点

此菜形似菊花，香脆松嫩，甜酸适口，是创新品种。

三四、五香熏青鱼

原　料

青鱼中段……………………………………………一斤
绍酒……………………………………………一两七钱
醇香酒……………………………………………五钱
酱油……………………………………………二两
绵白糖……………………………………………一两
葱末……………………………………………一钱
姜末……………………………………………五分
桂皮……………………………………………五分
八角……………………………………………五分
砂仁……………………………………………五分
五香粉……………………………………………一分
菜油……………………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 将青鱼中段洗净，批（片）成约三分厚的块，放入

碗中，加酱油（一两）、绍酒（七钱）、桂皮、八角、砂仁拌和，腌渍二小时后，取出摊平晾干。

2．将渍鱼的原汁倒入炒锅中，加绍酒（一两）、醇香酒、酱油（一两）、绵白糖、葱末、姜末，置旺火上烧沸，撇去浮沫，锅离火口，拣去香料成卤汁。

3．另取炒锅置旺火上烧热，舀入菜油烧至八成热时，放入鱼块，炸至金黄色用漏勺捞出。待油锅烧至八成热时，再将鱼块放入炸至棕黄色，用漏勺捞出，倒入卤汁锅中，颠翻几下，盛入盘中，撒上五香粉即成。

特　点

此菜色泽红褐，五香扑鼻，外脆里嫩，咸中带甜。

三五、煮糟青鱼

原　料

青鱼中段（带脊骨）…………… 一段（约重一斤）
熟火腿片……………………………………五钱
水发香菇……………………………………五钱
熟冬笋片……………………………………五钱
菠菜…………………………………………二棵
绍酒……………………………………二两二钱
精盐……………………………………四钱五分
葱结…………………………………………二钱
姜块…………………………………………二钱
香糟……………………………………一两五钱

味精……………………………………………………二分

熟猪油…………………………………………………二钱

制　法

1．将青鱼中段皮朝下，在脊骨上横切三刀（骨断肉连），用精盐四钱擦匀鱼段，腌六至八小时。在钵内放香糟，加绍酒一两二钱调和，均匀地涂在鱼肉上，然后放入钵中，上放重物压紧，渍二十小时（不能超过三十小时，否则鱼肉发酸、变红、变老）后取出，洗净沥去水。

2．炒锅置中火上，舀入清水一斤五两，放入糟鱼，加葱结、姜块（拍松）烧沸，撇去浮沫，加绍酒一两、精盐五分，盖上锅盖，移在小火上焐熟（不能沸滚），拣去姜、葱，将鱼捞出，皮朝上放入汤碗中。炒锅中加味精、火腿片、香菇片、笋片、菠菜，移至旺火上烧沸，捞出火腿片、香菇片、笋片、菠菜，排放在鱼段上，将汤倒入鱼碗中，淋入熟猪油即成。

特　点

此菜糟香扑鼻，鱼皮肥，鱼肉嫩，汤清鲜，是冬令时菜。

三六、糟　煎　白　鱼

原　料

白鱼中段………………………………………………一斤

水发香菇………………………………………………五钱

熟笋片…………………………………………………一两

绍酒……………………………………………二两
精盐……………………………………………五钱
酱油……………………………………………一两
绵白糖…………………………………………一两
香糟…………………………………………一两二钱
葱末……………………………………………一钱
姜末……………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………三钱
熟猪油…………………………………………二两

制　法

1. 将香糟放入碗内，加绍酒（一两）、精盐拌和，涂在鱼段四周，渍约两小时后，将香糟洗去。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两五钱，烧至七成热时，放入鱼段，煎至鱼皮发黄，加入绍酒一两，盖上锅盖，焖一下，再放入香菇片、笋片、酱油、绵白糖、姜末、清水（四两），盖上锅盖，烧沸后移至小火上焖约八分钟，再移至旺火上收稠汤汁，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛入盘中。另用炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油五钱，放入葱末炸香，倒在鱼身上即成。

特　点

此菜经糟渍后，糟香透入，鱼肉微红，又香又嫩，是无锡地方菜。

三七、青　鱼　塌

原　料

青鱼中段……………………………………八两

猪网油………………………………………三两

雪菜梗………………………………………一两

鸡蛋…………………………………………一只

香菜（消毒）………………………………三钱

绍酒…………………………………………一钱

精盐…………………………………………五分

绵白糖………………………………………五分

番茄酱………………………………………五钱

味精…………………………………………三分

葱末…………………………………………三分

胡椒粉………………………………………一分

干淀粉……………………………………一两五钱

芝麻油………………………………………二钱

熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1. 将青鱼中段批（片）去胸刺和鱼皮，再批（片）成长约一寸五分、宽约一寸、厚约一分的片，放入清水中漂净，沥干。然后放入碗中，加绍酒、精盐、味精、胡椒粉、绵白糖、葱末，磕入鸡蛋拌匀，用干淀粉三钱上浆。把雪菜梗洗净挤干，剁成末。

2. 将猪网油放入温水中洗净，然后放入清水中漂清、取出晾干，平摊在案板上，切成八寸见方的两块，在一块网油上洒上干淀粉，平铺上鱼片，撒上雪菜末，再撒上干淀粉，盖上另一块网油。用手轻轻拍平，将四边切齐，两面再均匀地撒上干淀粉，拍紧，成鱼塌生坯。

3. 炒锅置小火上烧热，放入熟猪油，转动炒锅，使锅壁油润，再将鱼塌放入，煎至两面呈金黄色（煎时如网油起泡，用竹筷戳破），淋入芝麻油，将两面略煎，倒入漏勺沥油后，切成长约一寸五分、宽约一寸的块，整齐地排列在盘中，两端分放番茄酱、香菜即成。

特　点

此菜两面煎黄，外皮香脆，鱼片鲜嫩，雪菜脆爽，蘸上番茄酱味更美。

三八、白烧白脊鱼

原　料

白脊鱼中段……………………………………二斤
笋块……………………………………………三两
酒酿……………………………………………一两
绍酒……………………………………………一两
精盐…………………………………………三钱五分
葱白……………………………………………五分
姜片……………………………………………五分
熟猪油………………………………………二两五钱

制　法

1. 将鱼段切成长约二寸五分、宽约一寸二分的块，放入沸水锅中，加精盐二钱，烧沸（去粘液），捞出洗净。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油二两，烧至五成热时，放入葱白、姜片炸香，再放入鱼块，加绍酒、酒酿，盖上锅盖焖一下，加精盐一钱五分、清水一斤，烧沸后，放入笋块，盖上锅盖，移至小火上烧到收稠汤汁（约十五分钟），淋入熟猪油五钱，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜色乳白，鱼肉肥嫩，汤汁稠浓粘口，并有酒酿香味。

三九、网包白鱼

原　料

白鱼中段……………………………………一斤
熟火腿片……………………………………五钱
水发香菇片…………………………………四钱
大虾米………………………………………二钱
猪网油………………………………………二两
冬笋片………………………………………八钱
绍酒…………………………………………八钱
精盐…………………………………………一钱
绵白糖………………………………………一钱
味精…………………………………………二分

葱结……………………………………………………二钱
姜片……………………………………………………一钱
熟猪油…………………………………………………一两

制　法

1. 将网油用温水洗净晾干。在白鱼中段的皮面上剞人字形刀纹，用精盐抹匀，放入盘中。将火腿片、香菇片、虾米整齐放在鱼段上，再加入绍酒、味精、绵白糖、熟猪油。将网油盖上，四周塞入鱼段下面，上放葱结、姜片。然后上笼用旺火蒸约十分钟，取出，拣去葱、姜，滗出原汁，浇在鱼身上即成。

特　点

此菜用网油包裹制作，鱼肉油润鲜嫩，色泽清新悦目。

四〇、白汤鲫鱼

原　料

活鲫鱼 ……………………………一条（约重一斤）
熟春笋片………………………………………………一两
熟火腿片………………………………………………五钱
水发香菇………………………………………………五钱
绍酒……………………………………………………一两
精盐……………………………………………一钱五分
味精……………………………………………………五分
葱结……………………………………………………二钱
姜片……………………………………………………一钱

熟猪油……………………………………………一两五钱

熟鸡油………………………………………………二钱

制　法

1. 将鲫鱼刮鳞去鳃，削去鳃盖下部的老皮，剖腹挖去内脏，刮去腹内黑膜，洗净。在鱼脊背两侧剞斜十字刀纹。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，将鱼放入，两面略煎后，加绍酒、清水（一斤五两）、葱结、姜片烧沸，撇去浮沫，盖上锅盖，移至小火上煮到汤色乳白时（约八分钟），再移至旺火上，加精盐、味精、火腿片、笋片、香菇烧二分钟，锅离火口，拣去葱、姜，盛入大汤碗内，将火腿片、香菇片放在鱼身上，淋入熟鸡油即成。

特　点

此菜鱼形完整，肉质鲜嫩，汤色乳白，味香浓醇。

四一、荷　包　鲫　鱼

原　料

活鲫鱼 ……………………………二条（约重一斤五两）

净猪肉（肥四成瘦六成）…………………………五两

冬笋丁………………………………………………五钱

冬笋片………………………………………………一两

猪板油丁……………………………………………一两

绍酒…………………………………………………六钱

精盐…………………………………………………五分

酱油…………………………………………………二两

绵白糖……………………………………三钱五分

葱末…………………………………………五钱

姜片…………………………………………一两

湿淀粉……………………………………五钱

花生油……………………………………一两

熟猪油…………………………………一两五钱

制　法

1. 将鲫鱼刮鳞、去鳃和鳍，从脊背处剖开，挖去内脏，切去鳃盖下的老皮，洗净，用洁布吸去水。

2. 将猪肉切成细丁，和笋丁一起放入碗内，加绍酒一钱、酱油一钱、绵白糖五分、精盐一分、湿淀粉二钱搅匀成馅。然后，将馅填入鱼腹和鳃口内，再用刀在鱼身两面剞十字刀纹，抹上酱油（共一钱）。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油烧至七成热时，将鱼放入，待鱼的一面煎至金黄色取出。锅内放姜片、葱末炸香，再将鱼煎黄的一面朝上放入，加绍酒（五钱）、酱油(一两八钱）、绵白糖（三钱）、精盐（四分）、笋片、板油丁、清水（三两）烧沸后，淋入熟猪油，盖上锅盖，移至小火上焖约二十分钟，再移到旺火上收稠汤汁后，将鱼盛入盘中。鱼卤汁用湿淀粉（三钱）调稀勾芡，起锅浇在鱼身上即成。

特　点

此菜鲫鱼腹内填有肉馅，鱼形完整饱满，一菜双味。

四二、炖 鳝 酥

原　料

活大鳝鱼……………………………………二斤五两

去骨猪肋条肉………………………………一两二钱

绍酒………………………………………………六钱

酱油……………………………………………一两五钱

绵白糖…………………………………………一钱八分

葱白段……………………………………………一钱

姜片………………………………………………一钱

蒜瓣……………………………………………一两二钱

猪肉汤……………………………………………二斤

花生油……………………… 二斤（约耗一两八钱）

制　法

1. 将鳝鱼宰杀后，剖腹去内脏，洗净血水，脊背朝下，放在案板上，用刀沿着脊骨从颈部划至尾部，使骨肉分离。然后斩断颈骨，抓住鱼头，平批（片）去骨，再斩掉鱼头，切成一寸八分长的斜块，洗净，用洁布吸去水。猪肉切成片。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至八成热时，放入鳝块，炸至金黄色，用漏勺捞出。

3. 将鳝块、肉片、姜片、葱白段、酱油一起放入沙锅中，舀入猪肉汤，加绍酒，置旺火上烧沸后，再加绵白糖，盖上锅盖，移到小火上炖至鳝肉酥烂（约两小时）。

4. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油一两二钱，烧至五成热时，放入蒜瓣炸香，倒入沙锅中即成。

特　点

此菜色泽金黄，鳝肉有弹性，食之酥烂入味，蒜香浓郁。

四三、无　锡　脆　鳝

原　料

活大鳝鱼……………………………………………三斤

绍酒…………………………………………………一两

粗盐…………………………………………………三两

酱油…………………………………………………八钱

绵白糖……………………………………………二两

葱末…………………………………………………五钱

姜末…………………………………………………一两

姜丝…………………………………………………五钱

芝麻油……………………………………………五钱

豆油……………………………………三斤（约耗三两）

制　法

1. 锅中放入清水五斤加粗盐烧沸，放入鳝鱼，随即盖上锅盖（以防鳝鱼窜出），煮至鱼嘴张开，捞入清水漂清。鱼腹朝里横放案板上，一手捏住鱼头，用竹片在紧靠鱼下巴处插入，沿脊骨直划至尾，去掉内脏，再沿脊骨两侧划下成整条鳝肉，洗净滗去水。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入豆油，烧至八成热时，放入鳝鱼肉，用漏勺拨散，炸约三分钟捞出；待油温再至八成热时，放入鳝鱼肉复炸约四分钟．移至小火上炸脆。另用炒锅置旺火上烧热，舀豆油五钱，放入葱末炸香，加绍酒、姜末、酱油、绵白糖烧沸成卤汁，随即将炸脆的鳝鱼肉用漏勺捞入卤汁锅内，颠翻几下，淋入芝麻油，起锅倒入盘中，放上姜丝即成。

特　点

此菜呈酱褐色，上放嫩黄姜丝，色泽调和，鳝肉松脆、香酥，卤汁甜中带咸，是无锡传统风味。

四四、蝴　蝶　烩　鳝

原　料

猪后腿膝盖骨……………………………………十只
出骨鳝鱼肉………………………………一斤五两
水发香菇片……………………………………五钱
熟笋片…………………………………………五钱
绍酒………………………………………一两五钱
酱油……………………………………………二两
绵白糖…………………………………………二两
葱末……………………………………………五钱
姜末……………………………………………五钱
猪肉汤…………………………………………八两
湿淀粉…………………………………………五钱

芝麻油……………………………………………五钱

豆油……………………………… 二斤（约耗二两）

制　法

1. 将猪后腿膝盖骨（连同周围韧带，俗称“蝴蝶骨”）放入炒锅内，舀入清水三斤，置旺火烧沸后，继续烧二分钟，捞出洗净。再放入炒锅中，加绍酒五钱、酱油一两五钱、绵白糖一两、清水五两，盖上锅盖，置旺火上烧沸后，再移到微火上焖至汤稠（约十五分钟），倒入碗内，盖上圆盘一只，上笼蒸烂（约两小时）。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入豆油，烧至八成热时，将鳝鱼肉放入炸约三分钟，用漏勺捞出；待油温再至八成热时，放入鳝鱼肉复炸约二分钟至近脆，倒入漏勺沥油。然后切成二寸长的段。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入豆油五钱，放入葱末炸香，倒入鳝段，加猪肉汤、绍酒（一两）、姜末，盖上锅盖，移至微火上烧十分钟左右，加酱油（五钱）、绵白糖（一两）、香菇片、笋片，盖上锅盖，烧至鳝段酥烂（约八分钟）。接着移至旺火上，倒入蝴蝶骨同烧，到汤汁收稠，用湿淀粉调稀勾芡，淋入芝麻油，盛入盘中即成。

特　点

此菜呈酱红色，蝴蝶骨酥烂脱骨，胶质粘口；鳝肉先炸后烧，既烂又松，卤汁渗透，食之味浓软糯。

四五、㸆　　鳝

原　料

活大鳝鱼……………………………………一斤五两

绍酒…………………………………………二两

酱油…………………………………………一两五钱

绵白糖………………………………………一两二钱

味精…………………………………………二分

姜片…………………………………………三钱

蒜瓣…………………………………………二两

白胡椒粉……………………………………二分

猪肉汤………………………………………四两

湿淀粉………………………………………二钱

熟猪油…………………………　二斤（约耗二两五钱）

制　法

1. 鳝鱼出骨方法与“炖鳝酥”相同。将鳝鱼肉洗净，斜切成长约一寸五分的块，放入碗内，加酱油（三钱）拌渍。

2. 炒锅置旺火上，舀入熟猪油，烧至八成热时，倒入鳝块拨散，炸约二分钟捞出。放入蒜瓣炸至金黄色，倒入漏勺沥油。把鳝块、蒜瓣一起放入原锅中，舀入猪肉汤，放入姜片，加绍酒、绵白糖、酱油（一两二钱）、味精，置旺火上烧沸后，移到小火上㸆至酥烂，待汤汁收稠时，拣去姜片，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油五钱，起锅盛入盘中，撒上

白胡椒粉即成。

特　点

此菜先炸后㸆，鳝肉香酥，卤汁浓郁，鲜美爽口，为夏令佳肴。

四六、炒软兜长鱼

原　料

活鳝鱼……………………………………………二斤
韭黄………………………………………………五钱
绍酒………………………………………………二钱
粗盐……………………………………………一两五钱
酱油………………………………………………五钱
香醋……………………………………………二两三分
葱结………………………………………………一钱
姜片………………………………………………二钱
蒜瓣片……………………………………………一钱
白胡椒粉…………………………………………一分
湿淀粉……………………………………………五钱
熟猪油……………………………………………二两

制　法

1. 锅内放清水（二斤五两）、粗盐、香醋（二两）、葱结、姜片，用旺火烧沸，放入鳝鱼，迅速盖上锅盖（防止鳝鱼窜出）；烧沸后，舀入清水五两，用铁勺将鳝鱼推动翻身，待沸后，将锅端离火口，焖约三分钟；再将鳝鱼捞入清水中

洗去粘液，出骨(方法与“无锡脆鳝”相同)。选用鳝背肉，每条切成两段，放入沸水锅中烫一下，捞出沥去水。韭黄切成长约一寸的段。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两五钱，烧至七成热时，放入蒜瓣炸香，再倒入鳝背肉炸和，加绍酒、香醋（三分），用酱油、湿淀粉一起调稀勾芡，再放入韭黄，用铁勺拨散，淋入熟猪油五钱，起锅盛入盘中，撒上白胡椒粉即成。

特　点

此菜卤汁紧裹鳝肉，吃口鲜嫩绵软，是清江、淮安地方风味。

四七、白 煨 脐 门

原　料

鳝鱼腹肉……………………………………一斤
虾子……………………………………五厘
绍酒……………………………………二钱
精盐……………………………………一钱
白酱油……………………………………四钱
香醋……………………………………四分
味精……………………………………五厘
蒜瓣……………………………………四两
白胡椒粉……………………………………一分
鸡清汤⑧……………………………………一斤

湿淀粉……………………………………………三钱

熟猪油……………………………………………三两

制　法

1. 将鳝鱼腹肉切成长约二寸五分的段，洗净。放入沸水锅内烫一下捞出，沥去水。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至六成热时，放入蒜瓣略炸后，锅离火口，焖三分钟左右，用漏勺捞出。将锅内热油倒入放有竹箅垫底的沙锅内，放入鳝肉，加香醋、绍酒、白酱油、精盐、虾子、鸡清汤，盖上锅盖，置旺火上烧沸后，移小火上焖约一小时。然后放入蒜瓣，再焖约十分钟，取出锅垫，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，烧沸，锅端离火口，撒上白胡椒粉即成。

特　点

此菜鳝肉酥烂绵软肥嫩，汤汁乳白稠浓香郁。

四八、叉烤长鱼方

原　料

活大鳝鱼……………………………………一斤五两

鸡脯肉……………………………………………二两

虾仁………………………………………………二两

鸡蛋清……………………………………………三只

猪网油……………………………………………五两

豆腐皮……………………………………………二张

熟火腿末……………………………………一两六钱

绍酒……………………………………………三钱
精盐……………………………………………一钱
花椒盐①……………………………………………二钱
酱油……………………………………………二钱
甜面酱……………………………………………五钱
味精……………………………………………一分
葱末……………………………………………五钱
葱姜汁水③……………………………………………一两
花椒末……………………………………………一分
湿淀粉……………………………………………一两
芝麻油……………………………………………一两

制　法

1．将鳝鱼出骨（方法与“炖鳝酥”相同）。把整条鳝鱼肉（皮朝下）切成两段，再在每段上相等距离切二刀（深至鱼皮、不能切断），放入碗内，加精盐（三分）、味精(五厘）、酱油、绍酒（一钱五分）、葱末、花椒末拌匀。

2．将鸡脯肉（剔除筋膜）、虾仁分别剁成茸，一起放入碗中，加葱姜汁水、绍酒（一钱五分）、味精（五厘）、精盐（七分）拌匀；再放入湿淀粉（三钱）、鸡蛋清(一只)搅匀成鸡虾茸。将豆腐皮放入温水中泡软，晾干，切去硬边。

3．将猪网油用温水洗净，放在清水中漂清，晾干，平摊在案板上。将湿淀粉七钱、鸡蛋清二只一起放入碗内搅匀后，均匀地涂在网油上面。取鸡虾茸一半，均匀地铺在网油中间（长约六寸、宽约四寸）成长方形，上面撒火腿末八钱，

再用鳝鱼肉一半铺在鸡虾茸上；随后把剩下的鸡虾茸均匀地铺在鳝鱼上，再撒上火腿末八钱，把剩下的鳝鱼肉铺上。然后将网油的四边卷起成长方形，再放在豆腐皮上包起来，放进铁丝络内，扎紧，用烤叉平插入铁丝络。

4. 炉膛内放黄豆秸（十五斤）燃烧，使火灰积五寸厚时，将火灰拍平，把烤叉伸入炉膛，不断晃动（使受热均匀），烤十分钟左右，翻身，再烤另一面，直至两面呈金黄色，取出，抽出烤叉，去掉铁丝络，切成长约一寸五分、宽约五分的长方块，装入盘中，淋入芝麻油即成。上桌时带花椒盐、甜面酱蘸食。

特　点

此菜色泽金黄，层次分明，外香脆，里鲜嫩，蘸花椒盐、甜面酱食之，别具风味。

四九、长鱼炒虾仁

原　料

鲜虾仁……三两五钱
熟鳝鱼背肉……三两五钱
鸡蛋糕丁……五钱
熟火腿丁……一钱
水发冬菇丁……一钱
熟青豌豆……一钱
绍酒……五分
精盐……五分

酱油……………………………………………………二钱
香醋……………………………………………………二分
姜末……………………………………………………一分
蒜瓣片…………………………………………………五分
白胡椒粉………………………………………………五厘
湿淀粉…………………………………………………五钱
熟猪油………………………… 五两（约耗二两五钱）

制　法

1. 将虾仁漂洗干净，沥去水，放入碗中，加精盐、湿淀粉（三钱）搅匀。将鳝鱼背肉放入沸水锅略汆，捞出沥去水。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至五成热时，放入虾仁，用铁勺轻轻拨散至熟。滗去油，放入姜末，加绍酒（三分）、清水（二钱），再放入蛋糕丁、冬菇丁，颠翻几下，起锅盛入盘的一边，撒上火腿丁、青豌豆。炒锅再置旺火上，舀入熟猪油一两三钱，烧至六成热时，放入蒜瓣片炸香，再放入鳝背肉，用铁勺拨散，加入绍酒（二分）、香醋，然后用酱油、湿淀粉（二钱）调稀勾芡，颠翻几下，起锅盛入盘的另一边，撒上白胡椒粉即成。

特　点

此菜两色分明，虾仁洁白滑嫩，鳝肉乌亮鲜香，一菜两味。

五〇、鳝 段 焖 肉

原 料

大鳝鱼………………………… 二斤（三至四条）
去骨猪肋条肉………………………………一斤
绍酒…………………………………………五分
精盐……………………………………一两一钱
酱油…………………………………………二两
香醋……………………………………一两六钱
绵白糖………………………………………四钱
糖色…………………………………………二钱
葱结…………………………………………四钱
姜片…………………………………………二钱
蒜瓣…………………………………………二两
青蒜丝………………………………………三钱
白胡椒粉……………………………………一分
湿淀粉………………………………………二钱
芝麻油………………………………………五钱
熟猪油………………………………………三两

制 法

1. 将鳝鱼宰杀，剖腹去内脏，洗净。锅置旺火上，舀入清水三斤，加精盐一两、香醋一两五钱烧沸后，放入鳝鱼，再烧沸，然后捞入清水中洗净，斩去嘴和尾，切成长约一寸五分的段。猪肉洗净，切成一寸见方的块。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，烧至五成热时，放入葱结（二钱）、姜片（一钱）、猪肉块，炒至肉转色时，加酱油一两、清水一斤，盖上锅盖，烧沸后，移小火上焖约半小时。另用炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油二两，烧至五成热时，放入蒜瓣略炸，锅离火口，焖约三分钟，再置旺火上，烧至六成热时，捞出蒜瓣，放入葱结（二钱）、姜片（一钱）、鳝段翻炒几下，再加香醋（一钱）、酱油（一两）、精盐（一钱）、绍酒、糖色、清水（三两）烧沸，锅离火口。

3. 将肉块、鳝段放入有竹箅垫底的炒锅中（肉块在下、鳝段放在肉上），倒入肉汤和烧鳝卤汁，盖上锅盖，置旺火上烧沸。再移至小火上焖约二十分钟，放入油炸过的蒜瓣，再焖约十分钟后，把锅移到旺火上收浓汤汁，加绵白糖，用湿淀粉调稀勾芡，烧沸，然后锅离火口，取出竹箅，起锅盛入汤盘中（肉块垫底，鳝段放上面），淋入芝麻油，撒上胡椒粉、青蒜丝即成。

特　点

此菜鳝鱼与肉块同焖，色酱红，肉肥烂，鳝酥香。食时鳝鱼有肉的味道，肉有鳝鱼的味道。

五一、红 烧 刀 鱼

原　料

刀鱼………………………………… 二条（约重一斤）

春笋片………………………………………………一两

水发香菇片……………………………………五钱
猪板油丁……………………………………六钱
绍酒……………………………………五钱
酱油……………………………………一两
精盐……………………………………一分
绵白糖……………………………………一钱
葱白段……………………………………一钱
姜片……………………………………一钱
熟猪油……………………………………一两二钱

制　法

1. 将刀鱼刮鳞，去鳍、鳃，在肛门处横划一小口（割断鱼肠），用竹筷从鳃口伸入腹内，绞出内脏，洗去血污，斩去尾尖，用洁布吸去水，在鱼身一面抹匀酱油（二钱）。

2. 炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油六钱，放入刀鱼（将抹酱油的一面朝下），煎至淡黄色，将鱼翻身，放入笋片、香菇片、猪板油丁、姜片、葱白段，加绍酒、酱油（八钱）、绵白糖、精盐、清水，淹没鱼身，移到旺火上烧至六成熟时，加熟猪油六钱，移到中火上烧约两分钟，再移至旺火上，晃动炒锅，待卤汁收稠，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜色泽酱红光亮，鱼肉细腻鲜嫩，口味咸中带甜。

五二、出骨刀鱼球

原　料

刀鱼………………………… 四条（约重一斤五两）

虾仁…………………………………………三两

鸡蛋清………………………………………二只

菠菜心………………………………………二两

绍酒…………………………………………一两

精盐…………………………………………三钱

味精…………………………………………二分

姜片…………………………………………二钱

葱结…………………………………………五钱

鸡清汤⑧ ………………………………一斤五两

熟鸡油………………………………………五钱

制　法

1. 将刀鱼刮鳞、去鳃、剖腹挖去内脏、洗净。斩去头，用刀沿脊骨两侧批（片）成两爿，去脊骨，皮朝下平放砧板上，刀面沾水，轻轻刮下鱼肉（去鱼刺）。将鱼肉、虾仁分别剁成茸，一起放入碗中，加蛋清、绍酒（五钱）搅拌，顺一个方向边搅边加清水六两，再加精盐二钱，继续搅打至发粘成鱼糊。

2. 将刀鱼骨放入碗内，加葱结、姜片、绍酒（五钱）、精盐（一钱）、鸡清汤（六两），上笼蒸约三十分钟取出。鱼汁滗入炒锅，舀入鸡清汤九两。接着一手抓起鱼糊从虎口挤

出，一手用汤匙舀入汤锅内，成鱼球。做完后，将炒锅置中火上，烧至锅边起小水泡时，用铁勺轻轻翻动鱼球，烧至近沸时，撇去浮沫，移到微火上烧约二分钟（不能见滚）。菠菜心在沸水内略烫后放人碗内，加入味精，再将刀鱼球连汤倒入，淋入熟鸡油即成。

特　点

此菜银色鱼球浮于汤面，细腻滑嫩，入口即化，十分鲜美。

五三、清　蒸　刀　鱼

原　料

刀鱼………………………………　二条（约重一斤）
熟火腿片…………………………………………六钱
水发冬菇片………………………………………五钱
春笋片……………………………………………一两
虾子………………………………………………三分
猪网油…………………………………………一两五钱
香菜（消毒）……………………………………二棵
绍酒………………………………………………五钱
精盐………………………………………………四分
绵白糖……………………………………………一分
葱结………………………………………………五分
姜片………………………………………………五分
白胡椒粉…………………………………………一分

鸡清汤⑧……………………………………………一两五钱

熟猪油……………………………………………………五钱

制　法

1. 将刀鱼去鳍、鳃（刀鱼在清明节前，鳞含脂肪，不宜刮去，清明节后，脂肪消失，鳞质变硬，应刮去），在肛门处横划一小口（割断鱼肠），用竹筷从鳃口插入鱼腹，绞去内脏，洗去血污，斩去尾尖，提着鱼尾，放入沸水锅中略烫（去粘液和腥味）。猪网油用温水洗净、清水漂清，再用洁布吸去水。

2. 刀鱼整齐放入盘中，将火腿片、笋片、香菇片相间排在鱼身上，加熟猪油、绍酒、精盐、绵白糖、虾子、鸡清汤，再蒙上猪网油，放上葱结、姜片，上笼蒸熟取出，拣去葱、姜，揭去网油，将汤汁滗入另一只碗中，加入白胡椒粉调和，再浇在鱼身上，撒上香菜末即成。

特　点

此菜鱼肉细嫩油润，味道鲜美，是春季时菜。

五四、双　皮　刀　鱼

原　料

刀鱼……………………………… 四条（约重一斤二两）

净白鱼肉…………………………………………二两

春笋片……………………………………………一两

熟火腿片…………………………………………八钱

熟火腿末…………………………………………二钱

鸡蛋清……………………………………………………一只
水发冬菇片……………………………………………五钱
香菜末……………………………………………………二钱
绍酒………………………………………………………五钱
精盐………………………………………………………九分
味精………………………………………………………二分
葱结………………………………………………………二钱
姜片………………………………………………………三钱
鸡清汤⑧ ……………………………………………二两五钱
湿淀粉……………………………………………………四钱
熟猪油……………………………………………………一两

制　法

1. 将刀鱼刮鳞，去鳃、鳍，在肛门处横划一刀（割断鱼肠），用竹筷从鳃口插入鱼腹，绞去内脏，切掉鱼尾尖，洗净。逐条在鱼背处用刀沿脊骨两侧剖开，去掉脊骨。鱼皮朝下，平铺在砧板上，刀面沾水，刮下两面鱼肉（鱼皮不能刮破，并留少量鱼肉，去掉鱼刺。

2. 将刮下的刀鱼肉和白鱼肉放在一起剁成鱼茸，放入碗中，加鸡蛋清、精盐（四分）、味精（一分）、绍酒（一钱）、清水（五钱）搅匀，分成四份，分别平铺在刀鱼皮的肉面上，再将另一面鱼皮合上成鱼原状，在合口处沾上火腿末、香菜末。然后整齐地放入盘中，将火腿片、春笋片、冬菇片相间铺在鱼身上，再放上葱结、姜片，加绍酒(四钱)、精盐（三分），上笼蒸熟取出，拣去葱、姜，滗去汤汁。

3. 炒锅置旺火上，舀入鸡清汤，再加味精（一分）、

精盐（二分）烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油，再浇在鱼身上即成。

特　点

此菜刀鱼保持原形，无骨无刺，肉质极为细嫩，其味鲜美。

五五、清 蒸 鲥 鱼

原　料

鲥鱼……………………… 一只（约重一斤五两）
熟火腿片……………………………………六钱
猪网油………………………………………二两
春笋片……………………………………一两二钱
水发香菇片…………………………………八钱
香菜（消毒）………………………………二棵
虾子…………………………………………三分
绍酒…………………………………………五钱
精盐…………………………………………三分
绵白糖………………………………………二分
葱……………………………………………二根
姜……………………………………………二钱
白胡椒粉……………………………………五厘
鸡清汤⑧……………………………………二两
熟猪油………………………………………八钱

制　法

1. 将鲥鱼挖去鳃（鳞不能去，内有脂肪），沿胸尖剖腹去内脏，沿脊骨剖成两爿，各有半个头尾，取用软爿（不带脊骨的半条称“软爿”）洗净，用洁布吸去水。将猪网油洗净、晾干。

2. 用手将鱼尾提起，放入沸水中烫去腥味后，鱼皮朝上放入盘中，将火腿片、香菇片、笋片相间铺放在鱼身上，再加熟猪油、绵白糖、精盐、虾子、绍酒、鸡清汤，盖上网油，上放葱、姜，上笼用旺火蒸约二十分钟至熟取出，拣去姜、葱、网油，将汤汁滗入另一只碗中，加白胡椒粉调和，再浇在鱼身上，放上香菜即成。上桌时带姜米、醋碟蘸食。

特　点

此菜鲥鱼鳞有脂肪，肉质细嫩，味极鲜美，鱼身银白，衬以配料，色彩和谐。

五六、红 烧 鲥 鱼

原　料

鲥鱼……………………… 一爿（约重一斤五两）

春笋片……………………………………一两

水发香菇…………………………………五钱

猪板油丁…………………………………一两

绍酒………………………………………五分

精盐………………………………………二分

酱油……………………………………一两二钱

绵白糖……………………………………………二钱

葱段………………………………………………二钱

姜片………………………………………………二钱

熟猪油……………………………………………二两

制　法

1. 选用鲥鱼硬爿（带脊骨的半条称“硬爿”），在脊骨上排斩三刀（骨断肉连），划破血筋，挤出血水，洗净，用洁布吸干水。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两二钱，烧至五成热时，在鱼鳞上抹酱油二钱，随即将鱼鳞朝下放入锅内煎至黄色后，翻一个身，再加酱油（一两）、精盐、绵白糖、绍酒、猪板油丁、葱段、姜片、笋片、香菇片，舀入清水淹平鱼身。烧沸后，移至中火上，烧约十五分钟后，加入熟猪油八钱，收稠汤汁，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜鲥鱼脂多油润，肉质细嫩，入味鲜美，为季节时菜。

五七、拆烩鲢鱼头

原　料

鲢鱼头……………………………　一只（约重五斤）

蟹肉…………………………………………一两二钱

青菜心……………………………………………十棵

春笋片……………………………………………一两

熟火腿片…………………………………………一两

水发香菇片…………………………………………五钱
熟鸡肉片……………………………………………一两
熟鸡肫片……………………………………………五钱
熟鸡肝片……………………………………………五钱
虾子…………………………………………………五分
绍酒…………………………………………………二两
精盐…………………………………………………八分
白醋…………………………………………………五钱
绵白糖………………………………………………三分
味精…………………………………………………一分
葱结…………………………………………………五钱
葱段…………………………………………………五钱
姜片…………………………………………………五钱
白胡椒粉……………………………………………二分
鸡清汤⑧ ……………………………………………八两
湿淀粉………………………………………………五钱
熟猪油……………………………… 一斤（约耗三两）

制　法

1．将鱼头劈成两片，去鳃洗净，放入锅内，加清水淹没鱼头，置旺火上烧至鱼肉离骨时，捞起拆去骨。锅内再换入清水约一斤，放入鱼头肉，加葱结、姜片（二钱）、绍酒（一两），置旺火上烧沸，捞出，拣去葱、姜。

2．将青菜心洗净，菜头削成橄榄形。炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，放入菜心，用铁勺推动，炒至菜色翠绿时，倒入漏勺中沥去油。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，烧至五成热时，放入葱段、姜片（三钱）炸香后，捞去葱、姜，放入虾子、蟹肉略炒，加绍酒（一两）、鸡汤、精盐、绵白糖，再放入笋片、香菇片、鸡肉片、鸡肫片、鸡肝片、鱼头肉，盖上锅盖，烧十分钟左右，再加入菜心、味精，烧沸后，用湿淀粉调稀勾芡，再淋入白醋、熟猪油（一两），翻炒均匀，起锅盛盘，撒上白胡椒粉，上面放上火腿片即成。

特　点

此菜鱼头拆骨，肉质肥嫩，卤汁乳白稠浓，味鲜适口，佐以各种配料，其味更佳。

五八、莼菜氽塘鱼片

原　料

活塘里鱼[11]（每条三寸以上）……………………一斤
莼菜……………………………………………………一斤
熟火腿丝………………………………………………五钱
绍酒……………………………………………………五钱
精盐………………………………………………一钱三分
味精……………………………………………………二分
葱末……………………………………………………二分
猪肉清汤………………………………………………一斤
熟鸡油…………………………………………………二钱

制　法

1. 将塘里鱼放在砧板上，分别齐胸鳍两侧下刀至脊

骨，再沿脊骨平批（片）至尾（尾部相连），再切去鱼头和脊骨。将两爿肉皮朝下放在砧板上，手揿住鱼尾，刀口贴着鱼皮向前推下两爿鱼肉，斜批（片）去胸刺成净鱼片，洗净沥去水，放入碗内，加绍酒（三钱）、精盐（三分）、葱末拌匀。

2．选取莼菜嫩头洗净，放入沸水锅中氽至翠绿色，捞出，放入汤碗中。

3．炒锅置中火上，舀入猪肉清汤、清水（五两），再倒入鱼片，加精盐（一钱）烧沸，撇去浮沫，再加绍酒（二钱）、火腿丝、味精，随即倒入莼菜碗中，淋入鸡油即成。

特　点

此菜汤色碧清，带有清香，莼菜滑嫩爽口，鱼片洁白细嫩。

五九、清炒塘鱼片

原　料

净塘里鱼片⑪…………………………………七两
鸡蛋清…………………………………………一只
绍酒……………………………………………五钱
精盐……………………………………………八分
味精……………………………………………二分
葱末……………………………………………一钱
鸡清汤⑧…………………………………一两五钱
干淀粉…………………………………………五钱

湿淀粉……………………………………………二钱
芝麻油……………………………………………二钱
熟猪油 ………………………一斤（约耗一两五钱）

制 法

1. 将鱼肉洗净沥去水，放入碗中，加精盐（三分）、鸡蛋清搅拌后，再加干淀粉拌匀。

2. 鸡清汤放碗内，加精盐（五分）、味精、湿淀粉调匀成卤汁。

3. 炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油烧至四成热时，放入鱼片，用筷轻轻拨动约一分钟至鱼片呈乳白色时，倒入漏勺沥去油。原锅留油四钱仍置旺火上，放入葱末炸香后，加绍酒和卤汁，用铁勺搅拌，再倒入鱼片，加熟猪油三钱，颠翻炒锅，淋入芝麻油，盛入盘中即成。

特 点

此菜色白如玉，鲜嫩滑爽。

六〇、椒盐塘鱼片

原 料

净塘里鱼片[11]……………………………………八两
鸡蛋清……………………………………………六只
绍酒………………………………………………三钱
精盐………………………………………………五分
味精………………………………………………二分
葱末………………………………………………一钱

花椒盐① ……………………………………………二分

白胡椒粉……………………………………………一分

粳米粉……………………………………………七钱

干淀粉……………………………………………一两

熟猪油 ……………………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 将塘里鱼片放清水中洗净沥干，放碗内加绍酒、精盐搅拌至起粘性后，加入鸡蛋清（一只）、味精、白胡椒粉、葱末拌和，再加干淀粉（五钱）拌匀。

2. 鸡蛋清（五只）放盆中，用竹筷打发成泡沫状，加干淀粉（五钱）、粳米粉搅和成发蛋糊。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，移至中火上，将塘鱼片逐片裹满发蛋糊后放入，并用筷轻轻翻动，待鱼片外面结软衣（色不能黄）时，用筷轻轻箝入漏勺中。全部炸完后，再放入四成热的油锅中，移到微火上，用漏勺轻轻翻动约一分多钟至内部鱼片熟后，用漏勺捞出沥去油，装入盘中，撒上花椒盐即成。

特　点

此菜外面发蛋洁白光亮松软，塘鱼片细嫩鲜香，佐以花椒盐更为爽口，适宜下酒。

六一、塘　鱼　莱　苔

原　料

净塘里鱼片⑪ ………………………………………六两

青菜苔……………………………………………三斤
春笋片…………………………………………一两三钱
鸡蛋清……………………………………………一只
虾子………………………………………………一分
精盐………………………………………………六分
鸡清汤⑧ ……………………………………………六两
湿淀粉……………………………………………三钱
熟猪油……………………… 七两（约耗二两五钱）

制　法

1. 将鱼肉洗净沥去水，放入碗内，加精盐（二分）、鸡蛋清拌和，加湿淀粉搅匀。菜苔取菜心洗净，切成一寸二分的段。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油烧至五成热，放入鱼片，用铁勺轻轻拨散至乳白色（约一分钟），倒入漏勺。原锅留油二两仍置旺火上，烧至六成热，倒入菜苔心，炒至翠绿色，舀入鸡清汤，放入笋片、虾子、精盐（四分），移中火上烧约四分钟后，倒入鱼片，再烧约一分钟，起锅盛入盘中。

特　点

此菜鱼片玉白滑嫩，菜苔香脆爽口，汤清味鲜。

六二、白 汁 鮰 鱼

原　料

鮰鱼……………………………………一条（约重三斤）

春笋……………………………………………二两
绍酒……………………………………………一两
精盐…………………………………………一钱五分
绵白糖…………………………………………五分
葱段……………………………………………二钱
姜片……………………………………………一钱
熟猪油…………………………………………三两

制　法

1. 将鮰鱼剖腹去内脏，挖去鳃，洗净，放砧板上，齐胸鳍斩下鱼头，在肛门处切下鱼尾。然后将鱼中段沿脊骨片成两片，每片横切成大小一致的四块，鱼尾竖切成四块，鱼头一劈两片，每片再斩成两块，同放入沸水锅中略汆一下，再用清水漂洗干净。春笋切成菱形块。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至五成热，放入姜片、葱段，炸香时捞出，放入鱼块，加绍酒、精盐、绵白糖、笋块、清水（浸没鱼块），盖上锅盖，烧沸后，移小火上焖约十分钟后，再移至旺火上烧到汤汁稠浓，起锅盛入盘中即成。

特　点

鮰鱼是长江特产，体内脂肪多，肉质肥嫩，经烹调后，色呈乳白，胶质粘口，味极鲜美。

六三、鲃 肺 汤

原 料

活鲃鱼……………………………………一斤

熟火腿片……………………………………三钱

水发香菇……………………………………二钱

熟春笋片……………………………………二钱

豌豆苗……………………………………一钱

绍酒……………………………………五钱

精盐……………………………………一钱五分

味精……………………………………二分

葱末……………………………………一钱

白胡椒粉……………………………………二分

鸡清汤⑧……………………………………一斤五两

熟猪油……………………………………三钱

制 法

1．将鲃鱼脊背向外放在砧板上，左手捏住鱼腹的边皮，用刀把鱼皮划破，然后向外平推除去鱼皮，取出鱼肝（俗称鱼肺），摘去胆洗净。再挖去内脏，从胸鳍处下刀，沿脊骨两侧平批（片）至尾，取下两爿鱼肉，放清水中撕去粘膜，洗净血污。将鱼肉、鱼肝分别批（片）成两片，放入碗中，加精盐（一分）拌和后，滗去水，洗净，放入碗内，加精盐（四分）、葱末、绍酒（一钱）拌和。

2．炒锅置旺火上，舀入鸡清汤烧沸，将鱼片、鱼肝放

入，随即加绍酒四钱、精盐一钱烧沸，撇去浮沫，再放入火腿片、笋片、香菇片、豌豆苗，加味精，烧沸后，盛入汤碗中，淋入熟猪油，撒上胡椒粉即成。

特　点

鲃鱼生长在太湖木渎一带，以鱼肝肥嫩、鱼肉细腻著称。此菜鱼肝浮于汤面，汤清味美，是夏秋时菜。

六四、干 炸 银 鱼

原　料

银鱼……………………………………………一斤五两
鸡蛋黄……………………………………………二只
绍酒………………………………………………三钱
精盐……………………………………………一钱五分
辣酱油……………………………………………二钱
绵白糖……………………………………………二钱
味精………………………………………………二分
花椒粉……………………………………………一分
白胡椒粉…………………………………………二分
葱末………………………………………………五钱
干淀粉……………………………………………三钱
白面粉……………………………………………五钱
明矾末……………………………………………五分
芝麻油……………………………………………一钱
豆油　……………………一斤五两（约耗一两五钱）

制　法

1. 将银鱼摘去头，抽去肠，去尾尖，放碗内，加明矾末抓拌后，用清水漂去粘液，沥去水，放入碗内，加绍酒拌几下后，再加白胡椒粉、花椒粉、绵白糖、精盐、味精、鸡蛋黄拌和，然后放入干淀粉、面粉拌匀。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入豆油烧至七成热，将银鱼放入，用漏勺抖散，炸至棕黄色捞出(约二分钟)。待油温七成热时，再将银鱼倒入复炸至金黄色捞出（约二分钟）。倒去锅内的油，仍置旺火上，舀入芝麻油，加葱末、辣酱油，再倒入银鱼，颠翻几下，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜色金黄，外脆里嫩，香味多样。

六五、锅 爆 鲈 鱼

原　料

鲈鱼 ……………………………一条（约重二斤）
鸡蛋黄……………………………………一只
绍酒………………………………………三钱
精盐………………………………………二钱
酱油………………………………………三钱
绵白糖……………………………………一钱
糖色………………………………………五分
葱末………………………………………二钱
姜末………………………………………二钱

蒜瓣末……………………………………………三钱

鸡清汤⑧ ……………………………………………五两

湿淀粉……………………………………………四钱

芝麻油……………………………………………一两

熟猪油……………………………………………五钱

花生油……………………………… 二斤（约耗二两）

制　法

1. 将鲈鱼刮鳞，去鳃、鳍，沿脊背由头至尾剖开（腹部仍连，成双头双尾状），去内脏，剔去脊骨和胸刺，洗净。在肉面上剞十字形刀纹。将鸡蛋黄放碗中，加精盐、湿淀粉（二钱）搅匀后，抹在鲈鱼肉面上。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至六成热时，将鱼肉面朝下放入，炸至金黄色（约五分钟），倒入漏勺沥去油。

3. 炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，放入葱末、姜末、蒜瓣末炸香，再舀入鸡清汤，加绍酒、酱油、绵白糖、糖色烧沸，将鱼肉面朝下放入，盖上锅盖，烧约二分钟，用湿淀粉（二钱）调稀勾芡，沿锅边淋入芝麻油，晃动炒锅，翻身（鱼肉面朝上）起锅装入盘中即成。

特　点

此菜鲈鱼双头双尾，呈酱红色，无骨刺，鲜香酥嫩。

六六、清烩鲈鱼片

原　料

鲈鱼肉（去骨刺）……………………………………八两

荸荠片……………………………………………二两
水发木耳…………………………………………五钱
韭菜白段…………………………………………二两
鸡蛋清……………………………………………一只
香菜叶（消毒）…………………………………十片
绍酒………………………………………………一两
精盐………………………………………………一钱
白醋………………………………………………一两
葱末………………………………………………一分
姜末………………………………………………二分
白胡椒粉…………………………………………二分
湿淀粉……………………………………………八钱
鲈鱼骨浓汤………………………………………五两
芝麻油……………………………………………二钱
熟猪油…………………………… 一斤（约耗三两）

制　法

1. 将鱼肉批（片）成长约一寸五分、宽约八分、厚约二分的片，放入碗中，加鸡蛋清拌和，再加精盐五分、湿淀粉四钱拌匀。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油烧至五成热，放入鱼片，用铁勺轻轻拨散，至鱼片呈乳白色，倒入漏勺沥去油。原锅留油一两五钱仍置旺火上，放入葱末、姜末炸香后，再放入韭菜白段、荸荠片、木耳，舀入鲈鱼骨浓汤，加绍酒、精盐（五分）烧沸，撇去浮沫，倒入鱼片再烧沸，然后用湿淀粉（四钱）调稀勾芡，淋入芝麻油，起锅盛入盘内，撒上白

胡椒粉，放上香菜叶即成。带醋蘸食。

特　点

此菜原汁原味，鱼片鲜嫩，汁浓醇口，以醋蘸食，别有风味。

六七、红 烧 沙 光 鱼

原　料

沙光鱼……………………………… 八条（约重三斤）
绍酒……………………………………………………五钱
精盐……………………………………………………一钱
酱油………………………………………………一两五钱
香醋……………………………………………………五钱
绵白糖…………………………………………………三钱
糖色⑫…………………………………………………五分
葱段……………………………………………………一钱
姜片……………………………………………………一钱
芝麻油…………………………………………………五钱
熟猪油…………………………………………………一两
花生油……………………… 二斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将鱼刮鳞，在肛门处横划一小口，割断肠，从鳃口处把鳃连内脏拉出，洗净，斩去鱼尾（约二寸）。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至六成热时，将鱼炸约二分钟，倒入漏勺沥去油。原锅仍置旺火上，舀入

熟猪油，放入葱段、姜片炸香后，放入鱼，加绍酒、酱油、糖色、绵白糖、精盐、清水（三两），盖上锅盖，烧沸后，移小火上烧约十分钟，再移旺火上收稠汤汁后，加醋，淋上芝麻油，盛入盘中即成。

特　点

沙光鱼肉质鲜嫩，脂肪多，有“十月沙光赛羊汤”的赞语。此菜色酱红，略带酸味，鲜肥爽口。

六八、糖醋黄河鲤

原　料

活黄河鲤鱼…………………… 一条（约重一斤五两）
酱油……………………………………………五钱
醋………………………………………………四两
绵白糖…………………………………………六两
葱末……………………………………………一钱
姜末……………………………………………一钱
蒜瓣末…………………………………………三钱
猪肉汤…………………………………………四两
湿淀粉……………………………………六两三钱
豆油………………………………… 四斤（约耗五两）

制　法

1．将鱼刮鳞、去鳃、剖腹挖去内脏，洗净，在鱼身的两侧由胸鳍至尾横剞八刀（深至骨）。

2．炒锅置旺火上烧热，舀入豆油，烧至七成热时，将湿

淀粉（六两）调匀，蘸满鱼身，放入锅内，炸至淡黄色，移中火上（用竹筷在鱼身上戳几下）炸至金黄色，捞出盛入盘中捏松。在炸鱼的同时，另用炒锅置旺火上烧热，舀入豆油五钱，再倒入葱末、姜末、蒜瓣末炸香后，加入醋、绵白糖、酱油、猪肉汤烧沸，用湿淀粉（三钱）调稀勾芡，淋入炸鱼的热油（一两）搅和，随即倒在鱼身上即成。

特　点

此菜色金黄，外香脆，里松软，卤汁甜酸适口。

六九、三鲜脱骨鱼

原　料

活鲤鱼…………………………　一条（约重一斤五两）
猪夹心肉……………………………………………二两
虾仁…………………………………………………一两
冬笋丁………………………………………………一两
水发香菇丁…………………………………………一两
绍酒…………………………………………………一两
精盐…………………………………………………三分
酱油………………………………………………一两五钱
绵白糖………………………………………………五钱
大葱…………………………………………………三钱
姜片…………………………………………………一钱
熟猪油……………………………………………二两五钱

制　法

1. 将鱼刮鳞去鳃洗净，用洁布吸去水，平放在砧板上，在肛门处横切一刀，切断脊骨，将鱼翻身，在鱼鳃盖下横切一刀，切断脊骨。用一只手按住鱼身，另一只手拿长约八寸、宽约八分的薄尖刀，从鳃盖下刀口处插入，沿着脊骨慢慢地将骨肉割离至肛门。再将鱼翻身，一只手的拇指把鱼头向上掀起，食指和中指按住鱼身，另一只手用刀仍从鳃盖下刀口处插入，沿脊骨慢慢地将骨肉割离至肛门(鱼身不能划破)，从鳃口处取出脊骨和内脏，洗净，用洁布吸去水。

2. 将猪肉剁成茸，放入碗内，加绍酒五钱、精盐一分搅匀，放入香菇丁、冬笋丁、虾仁拌和后，从鳃盖下刀口处填入鱼腹，再用酱油（五钱）抹遍鱼身。

3. 炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，烧至七成热时，将鱼放入两面煎黄，加入绍酒（五钱）、酱油（一两）、精盐（二分）、大葱、姜片、绵白糖、清水（淹没鱼身）．烧沸，盖上锅盖，移小火上烧二十分钟左右，淋入熟猪油一两，再移旺火上收稠汤汁，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜整鱼出骨，制作精细，内藏三鲜，别具风味。

七〇、黑　鱼　两　吃

原　料

活黑鱼……………………………一条（约重一斤五两）

熟冬笋片………………………………………二两六钱

青菜心……………………………………………………六棵

水发冬菇片…………………………………………五钱

熟火腿片……………………………………………一钱

鸡蛋清………………………………………………一只

虾子…………………………………………………五分

绍酒…………………………………………………五钱

精盐…………………………………………………二钱

醋……………………………………………………二钱

绵白糖………………………………………………二分

葱白段………………………………………………五分

葱结…………………………………………………二钱

姜块…………………………………………………二钱

鸡清汤⑧ ……………………………………………一两五钱

湿淀粉………………………………………………八钱

芝麻油………………………………………………三钱

熟猪油……………………… 九两（约耗三两六钱）

制　法

1. 将黑鱼刮鳞去鳃、鳍，斩下鱼头，用刀在背部沿脊骨两侧剖开，挖出内脏（鱼肠留用），洗净。把鱼横放在砧板上，平批（片）下两面鱼肉，再斜批（片）二分厚的鱼片，放入碗内，加精盐（二分）、鸡蛋清、湿淀粉（四钱）拌匀。

2. 将鱼肠放入清水中，用剪刀从一端向另一端剪开，去净肠内污物，用精盐（一钱）轻轻揉动，洗净。再将黑鱼脊骨和剩下的鱼肉洗净，斩成块，鱼头一劈两爿。把菜心洗净，头部用刀修成园形，菜叶切成三角形。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油烧至五成热时，放入鱼片，用铁勺拨散，至色呈乳白时，倒入漏勺沥去油。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油一两烧至四成热时，放入葱白段、笋片（一两三钱）、冬菇片（二钱五分），煸炒几下后，加绍酒（二钱）、绵白糖、鸡清汤、精盐（二分）烧沸，用湿淀粉（四钱）调稀勾芡，随即倒入鱼片炒匀，淋入芝麻油，颠翻，起锅盛入盘中（盘中先放醋）成炒菜。

4. 将鱼头、鱼骨、鱼肠一起放入沸水锅中略烫，捞出洗净沥去水。放入炒锅内，舀入清水二斤，加绍酒(三钱)、葱结、姜块（拍松）、笋片（一两三钱）、虾子，置旺火上烧沸后，加熟猪油（一两六钱），烧至汤色乳白时，放入青菜心、冬菇片（二钱五分），待菜心熟后，再加精盐(六分)烧沸，拣去葱、姜，起锅盛入大汤碗内，放上火腿片成汤菜。上桌时另备姜米、香醋蘸食。

特　点

此菜一鱼两吃，有菜有汤，经济实惠。鱼片细嫩可口，鱼汤浓白如乳，汤中鱼肠如佛手，具有香鲜、脆糯风味。是扬州传统菜肴。

七一、彩色鱼夹

原　料

净桂鱼肉……………………………………五两
虾仁……………………………………一两五钱
猪肥膘……………………………………五钱

鸡蛋清……………………………………………一只半

熟火腿片……………………………………………三钱

熟火腿末……………………………………………七钱

水发冬菇……………………………………………三钱

青菜叶……………………………………………二张

绍酒……………………………………………三钱

精盐……………………………………………三分

味精……………………………………………二分

干淀粉……………………………………………五钱

鸡清汤⑧……………………………………………一两

湿淀粉……………………………………………二钱

熟猪油……………………………五两(约耗一两)

制　法

1. 将鱼肉切成长约二寸、宽约一寸、厚约二分的片，共十六片，鱼片两面蘸上干淀粉。再将虾仁、肥膘分别剁成茸，一起放入碗中，加鸡蛋清、绍酒（一钱)、精盐（一分)、味精（一分）搅匀成虾茸。将虾茸分成十六份，分别放在鱼片上（中间鼓起），边缘抹平，撒上火腿末；将鱼片对折叠起，然后用刀修成半圆形成鱼夹（边沿应露出虾茸)。将火腿片、水发冬菇、青菜叶分别切成大小均匀的菱形小块各十六片，逐片蘸上少许蛋清，按三种颜色分别贴在鱼夹上面。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至五成热时，放入鱼夹，待鱼肉色呈乳白、内馅刚熟时，倒入漏勺。原锅再置旺火上，舀入鸡清汤一两，加精盐（二分）、味精（一分)、绍酒（二钱）烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，再倒入鱼夹，

晃动炒锅，淋入熟猪油二钱，起锅将彩色面朝上盛入盘中即成。

特　点

此菜装盘后形状美观，鱼肉细嫩，馅心味鲜，芡汁透明光亮，食之爽口。

七二、荔 枝 鱼

原　料

活黑鱼……………………………一条(约重二斤)
猪板油丁……………………………………一两
香菜叶(消毒)………………………………二钱
绍酒……………………………………………五分
精盐……………………………………………二钱
酱油……………………………………………二两
绵白糖…………………………………………五钱
糖色……………………………………………一钱
香醋……………………………………………五分
葱结……………………………………………二钱
姜片……………………………………………一钱
蒜瓣……………………………………………四两
青蒜丝…………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………二钱
芝麻油…………………………………………三钱
熟猪油…………………………………………一两

花生油……………………………二斤（约耗三两）

制　法

1. 将黑鱼刮鳞、去鳃、剖腹去内脏，洗净。在齐胸鳍处下刀，沿脊骨两侧平批（片）至尾，取下两爿鱼肉，皮朝下，批（片）去胸刺，洗净后，在肉面上剞“十字”刀纹（深约三分之二）。然后斜切成长约一寸二分、宽约八分的块，放入盘中，加湿淀粉、糖色拌和。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至七成热时，将鱼逐块放入，轻轻拨散，炸至淡黄色，使鱼肉翻卷成荔枝形，倒入漏勺。原锅再置旺火上，舀入熟猪油，烧至五成热，放入葱结、姜片、板油丁、蒜瓣略炒后，倒入荔枝鱼，加香醋、绍酒、酱油、精盐、绵白糖、清水（一斤五两），烧沸后，移小火上焖约三十分钟，再转旺火上烧约五分钟，收稠汤汁，起锅盛入盘中，淋入芝麻油，上撒青蒜丝、香菜叶即成。

特　点

此菜形如荔枝，鱼肉鲜嫩，蒜香扑鼻，甜咸适口。

七三、萝　卜　鱼

原　料

净桂鱼肉……………………………………五两

虾仁………………………………………一两五钱

熟火腿……………………………………一两五钱

冬笋………………………………………一两

水发香菇……………………………………………五钱
鸡蛋………………………………………………二只
香菜（消毒）…………………………………十二棵
绍酒………………………………………………一钱
精盐………………………………………………一分
番茄酱……………………………………………五钱
味精………………………………………………一分
葱椒盐⑬…………………………………………二分
葱姜汁水③………………………………………五钱
面包屑……………………………………………一两
湿淀粉……………………………………………五钱
熟猪油………………………………一斤五两(约耗一两)

制　法

1．将鱼肉批（片）成长约三寸、一头宽四分、另一头斜着宽一寸的薄片共十二片，放入碗内，加葱椒盐拌和。将虾仁剁成茸，放入另一碗中，搕入鸡蛋清一只，加绍酒、葱姜汁水、味精、精盐搅匀。再将火腿、笋、香菇分别切成米粒状，放入虾茸碗中搅拌成馅。

2．将鱼片平放在砧飯上，逐片放上虾馅，从窄的一头斜着卷起成萝卜鱼形。然后把鸡蛋一只搕入碗内，再加鸡蛋黄一只调匀，加湿淀粉再搅和，把萝卜鱼逐个放入滚蘸后，再滚上面包屑。

3．炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至五成热时，将萝卜鱼逐个放入，炸约二分钟捞起，待油温升至七成热时，再复炸至金黄色，倒入漏勺沥去油。用牙扦在萝卜鱼的粗头

竖戳一个小眼，插入香菜一棵，排列在盘中即成。上桌带番茄酱蘸食。

特　点

此菜形似萝卜，外松脆，里软嫩，味鲜香。

七四、鲜　鱼　饺

原　料

净桂鱼肉……………………………………六两
虾仁…………………………………………三两
熟火腿丝……………………………………五钱
水发香菇末…………………………………一两
熟冬笋末……………………………………一两
绍酒…………………………………………六钱
精盐…………………………………………九分
味精…………………………………………五分
干淀粉………………………………一两五钱
鸡清汤⑧……………………………………四两
湿淀粉………………………………一钱五分
熟猪油…………………………一斤五两(约耗二两)

制　法

1. 将鱼肉切成大小一样的二十个方块。砧板上放干淀粉，将鱼肉方块逐个放上，滚满一层干淀粉，用面杖轻轻地敲打（边敲边撒干淀粉）成直径二寸的圆形鱼肉皮子。

2. 将虾仁、香菇末、熟笋末一起放入碗中，加绍酒三

钱、精盐五分、味精三分拌匀成馅，分放在二十张鱼肉皮子中间，然后将皮子对折成半圆形，沿边捏拢成饺子状。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至五成热时，放入鱼饺，用漏勺轻轻翻动，待鱼饺浮起至熟，倒入漏勺，再把鱼饺装入盘中。原锅再置旺火上，舀入鸡清汤，加精盐四分、绍酒三钱、味精二分烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油五钱搅和，起锅浇在鱼饺上，再撒上火腿丝即成。

特　点

此菜以鱼肉做饺皮，色白柔嫩，虾馅香鲜，别有风味。

七五、凤　尾　虾

原　料

鲜活河虾……………………………………一斤五两
青豆…………………………………………一两二钱
鸡蛋清………………………………………一只
绍酒…………………………………………一钱二分
精盐…………………………………………三分
味精…………………………………………二分
葱白…………………………………………一钱八分
干淀粉………………………………………二分
鸡清汤⑧……………………………………一两
湿淀粉………………………………………二分
熟鸭油……………………………五两(约耗一两)

制　法

1. 将青豆放入沸水锅内烫约二分钟，色呈翠绿，取出，倒入冷水中浸凉。葱白切成宽约一分的葱段。

2. 将虾去头、壳，留尾壳，放入清水碗内，用竹筷三只，将水打旋转，洗掉红筋，视虾肉洁白时，取出沥干水，放入碗内。再将鸡蛋清调开加精盐（二分）、干淀粉一并倒入虾碗内，搅拌均匀。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟鸭油，至五成热，将虾放入，用手勺不断推动，待虾肉呈白色、尾壳变鲜红色时，倒入漏勺沥去油。炒锅再置旺火上（先用小锅帚，将锅内擦刷干净，以防糊底，影响色泽），加鸭油二钱，放入葱白、青豆，翻炒几下，舀入鸡清汤，加精盐（一分）、绍酒、味精，用湿淀粉调稀勾芡，用手勺轻轻搅动两下，烧成乳白汁后，再将虾倒入，边用手勺推动，边颠动炒锅，边淋入鸭油三钱，将虾在锅内再翻两个身抱汁，起锅盛入盘内即成。

特　点

此菜虾肉洁白，尾壳鲜红，形似凤尾，衬以绿色青豆，色彩艳丽，虾味鲜嫩，佐以鸭油烹调，其味更美。是南京传统菜。

七六、炸　虾　球

原　料

虾仁……………………………………………五两

去皮荸荠………………………………………六钱

鸡蛋……………………………………………………一只

绍酒…………………………………………………一钱五分

精盐……………………………………………………六分

番茄酱…………………………………………………三钱

味精……………………………………………………二分

糯米粉…………………………………………………五钱

花椒盐① ……………………………………………一钱二分

熟鸭油………………………………………一斤(约耗一两)

制　法

1．将虾仁洗净漂清，沥去水，放入碗中、加精盐拌匀后，剁成米粒状。荸荠拍碎，剁成米粒状，一起放入碗中，搕入鸡蛋一只，加糯米粉、绍酒、味精搅和成虾馅。

2．炒锅置旺火上烧热，舀入熟鸭油，至四成热，用手抓起虾馅挤成核桃大小的虾球（约二十只），边挤边放入锅内，用铁勺不断翻动，炸至表面鼓起、呈淡黄色，倒入漏勺，盛入盘中，盘边放番茄酱、花椒盐即成。

特　点

此菜虾球色淡黄，形似核桃，香脆鲜嫩，蘸番茄酱、花椒盐食之，滋味甚美。

七七、鲜　奶　虾　仁

原　料

大虾仁…………………………………………………四两

鲜牛奶…………………………………………………三两

鸡蛋清……………………………………………五只
熟火腿末……………………………………………一钱
青豌豆……………………………………………一钱
绍酒……………………………………………二钱
精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………二分
干淀粉……………………………………………二钱
鸡清汤⑧……………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………………一两五钱
熟猪油…………………………一斤(约耗二两五钱)

制　法

1. 将虾仁洗净漂清、沥去水，放入碗中，加精盐二分、鸡蛋清一只搅和，再加干淀粉拌匀。将鸡蛋清四只放入另一碗中，加鲜牛奶、湿淀粉（一两三钱）、精盐（三分）、味精（一分）搅和成奶料。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，至四成热，放入虾仁，拨散至色呈乳白时，倒入漏勺，再将虾仁放回原炒锅中，加青豌豆、绍酒、鸡清汤、味精（一分），用湿淀粉（二钱）调稀勾芡，颠翻几下，锅离火口。另用炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，至三成热，倒入奶料，慢慢地晃动炒锅，用铁勺轻轻搅动，待奶料凝结成片状浮起，倒入漏勺沥去油，再倒入虾仁锅中，上旺火颠翻炒匀，起锅盛入盘中，撒上火腿末即成。

特　点

此菜用鲜牛奶烹制，洁白如雪，缀以火腿末、青豌豆，

点点红绿，虾仁滑嫩味鲜。

七八、滑炒大虾仁

原　料

活大虾……………………………………………………二斤

鸡蛋清……………………………………………………一只

绍酒………………………………………………………二钱

精盐………………………………………………………一钱

干淀粉……………………………………………………四钱

芝麻油……………………………………………………二钱

熟猪油…………………………一斤五两（约耗一两五钱）

制　法

1. 将虾挤出虾仁，洗净漂清，沥去水，放入碗中，加精盐、鸡蛋清搅和，再加干淀粉拌匀。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，至四成热，放入虾仁，用铁勺轻轻拨散，至色呈乳白时，倒入漏勺沥去油。再将虾仁倒入原锅内置旺火上，加绍酒、芝麻油，颠翻几下，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜虾仁洁白如玉，滑嫩香鲜。

七九、熟 炝 虾 仁

原 料

大虾仁……………………………………………七两

水发冬菇丁………………………………………二钱

熟火腿末…………………………………………二钱

鸡蛋糕丁…………………………………………四钱

熟青豆……………………………………………五分

绍酒………………………………………………五分

精盐………………………………………………一钱

白酱油……………………………………………三钱

味精………………………………………………一分

姜末………………………………………………五分

白胡椒粉…………………………………………五厘

湿淀粉……………………………………………五钱

芝麻油……………………………………………五钱

制 法

1. 将虾仁用清水洗净漂清，沥去水，放入碗中，加精盐拌和，再加湿淀粉搅匀。

2. 炒锅置旺火上，舀入清水一斤五两，烧沸后，将虾仁放入拨散至熟，撇去浮沫，再将冬菇丁、蛋糕丁入锅略烫与虾仁同时捞起，沥去水，盛入盘中，撒上姜末、火腿末、青豆，再用白酱油、绍酒、味精放在一起调匀，浇在虾仁上，淋上芝麻油，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜虾仁洁白如玉，缀以红、黄、青、黑诸色，艳丽悦目，味鲜嫩爽口，为夏令时菜。

八〇、汤 大 玉

原　料

大虾仁……………………………………………七两
鸡蛋清……………………………………………一只
绍酒………………………………………………二钱
精盐……………………………………………一钱五分
味精………………………………………………一分
干淀粉……………………………………………四钱
鸡清汤[8]…………………………………………五两
熟猪油………………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将虾仁洗净漂清，沥去水，放入碗中，加精盐（一钱二分）、鸡蛋清搅和，再加干淀粉拌匀。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，至四成热，放入虾仁，用铁勺轻轻拨散至乳白色时，倒入漏勺。原锅仍置旺火上，放入鸡清汤、虾仁，加绍酒、精盐（三分）、味精烧沸，离火撇去浮沫，倒入汤碗中即成。

特　点

此菜汤色澄清，味鲜，虾仁洁白滑润，别具风味。

八一、翠 带 虾

原 料

大虾仁……………………………………………五两
鸡蛋清……………………………………………一只
绍酒………………………………………………一钱
精盐………………………………………………六分
味精………………………………………………一分
大葱………………………………………………二两
湿淀粉……………………………………………五钱
熟猪油……………………………………………二两

制 法

1. 将虾仁洗净漂清，用洁布吸去水，放入碗中，加鸡蛋清、湿淀粉、精盐搅拌均匀。大葱洗净，取葱管切成二分长的段，套在每只虾仁中部成翠带虾。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，至五成热，放入翠带虾轻轻炒熟，加味精、绍酒，颠翻几下，起锅装盘。

特 点

此菜虾仁两头洁白，中间翠绿，色彩艳丽，口味香鲜。

八二、交 切 虾

原 料

虾仁………………………………………………四两

豆腐皮 …………………… 二张（约重一两二钱）
去皮白芝麻……………………………………二两
鸡蛋清……………………………………二只
绍酒……………………………………一钱
精盐……………………………………四分
湿淀粉……………………………………六钱
芝麻油……………………………………二钱
花生油……………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将虾仁洗净漂清，沥去水，剁成茸，放入碗中，加鸡蛋清（一只）、精盐、绍酒、湿淀粉（四钱），搅匀成虾茸。将鸡蛋清（一只）放入另一碗中，加湿淀粉（二钱）拌和成蛋糊。

2. 用湿布放在豆腐皮上，使其回软后，切去硬边，每张切成八块，两面均匀地抹上蛋糊，涂上虾茸，蘸满芝麻，成交切虾生坯。

3. 炒锅置小火上烧热，用花生油三钱润滑锅壁，将交切虾生坯逐片放入锅内炕熟，取出冷却。炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，至五成热，放入交切虾，炸至金黄色，倒入漏勺沥去油，切成边长约一寸的斜方块，装入盘中，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜形如交切糕，黄白相间，层次分明，两面芝麻，香脆味鲜。

八三、清 炒 三 虾

原 料

带子活大虾……………………………………二斤
鸡蛋清……………………………………一只半
绍酒……………………………………五钱
曲酒……………………………………三分
精盐……………………………………一钱五分
酱油……………………………………二分
绵白糖……………………………………一分
葱结……………………………………二钱
葱末……………………………………一钱
姜片……………………………………五分
干淀粉……………………………………三钱
鸡清汤⑧……………………………………八钱
湿淀粉……………………………………二钱
芝麻油……………………………………三钱
熟猪油…………………………一斤(约耗二两)

制 法

1. 将虾放入水中，洗下虾子，捞出虾，再摘下虾头，挤出虾仁，洗净漂清，沥去水，放入碗中，加精盐（一钱）、鸡蛋清搅和，再加干淀粉拌匀。将虾头放入沸水锅中，加葱结（一钱）烧沸后捞出，剥去头壳，取下虾脑。再将虾子漂清，沥去水，放入炒锅，加曲酒、葱结（一钱）、姜片炒熟，

起锅倒入盘中。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油至四成热，放入虾仁，用铁勺轻轻拨散至乳白色时，倒入漏勺。原锅留油五钱仍置旺火上，放入葱末、虾子、虾脑略炒，加绍酒、酱油、绵白糖、精盐（五分）、鸡清汤烧沸，倒入虾仁，颠翻几下，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油（五钱）、芝麻油，颠翻起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜虾仁、虾子、虾脑同炒，虾仁洁白滑嫩，虾子、虾脑既香又鲜，别具特色，是初夏时菜。

八四、翡　翠　虾　斗

原　料

大虾仁……………………………………一斤二两
青椒………………………………………十二只
鸡蛋清……………………………………四只
水发香菇…………………………………四两
熟火腿末…………………………………五钱
虾子………………………………………一钱
绍酒………………………………………五钱
精盐……………………………………一钱四分
酱油………………………………………五钱
绵白糖……………………………………二钱
味精………………………………………三分

葱段……………………………………………………一钱
干淀粉…………………………………………………六钱
鸡清汤⑧ ……………………………………………三两
湿淀粉…………………………………………………三钱
芝麻油…………………………………………………二钱
花生油……………………………一斤(约耗二两五钱)

制　法

1. 将虾仁洗净漂清，沥去水，放入碗中，加精盐一钱、鸡蛋清二只搅和，再加干淀粉拌匀。将青椒（选无辣味、灯笼形）去蒂和籽，洗净，用刀在蒂口周围刻成花瓣形。将鸡蛋清二只放入盘中，用竹筷搅打成发蛋。

2. 炒锅置中火上烧热，舀入花生油至四成热，放入青椒，用铁勺翻动至翠绿色，倒入漏勺沥去油后，放回原锅，加清水五钱，放精盐二分、味精一分，轻轻颠翻起锅，将青椒口朝上排列在盘中。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油一两，至五成热，放入葱段炸香后，捞去，再放入虾子、香菇，加绍酒(二钱)、酱油、绵白糖、精盐（一分)、味精（一分)、鸡清汤（一两）烧沸，移小火烧约二分钟，再转旺火上，用湿淀粉调稀勾芡，淋入芝麻油，颠翻几下，起锅，将香菇排放在青椒的周围。

4. 另用炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，至四成热，放入虾仁，用铁勺轻轻拨散至乳白色时，倒入漏勺。原锅仍置旺火上，舀入鸡清汤二两，加绍酒三钱、精盐一分、味精一分，放入发蛋、虾仁，轻轻拨散炒和，淋入花生油五钱，颠翻起锅，分装入青椒中，撒上火腿末即成。

特　点

此菜青椒色如翡翠，朵朵如花，清香爽口，内装虾仁发蛋，鲜嫩柔软，是一个创新品种。

八五、荷　包　虾

原　料

虾仁……………………………………………三两
熟猪肥膘……………………………………一两五钱
鸡脯肉…………………………………………一两
熟火腿…………………………………………三钱
水发香菇………………………………………三钱
春笋……………………………………………四钱
豌豆苗…………………………………………一两
鸡蛋清…………………………………………一只
绍酒……………………………………………二钱
精盐……………………………………………三分
绵白糖…………………………………………一分
葱姜汁水③……………………………………一两
鸡清汤⑧………………………………………三两
湿淀粉…………………………………………七钱
熟猪油………………………………………二两五钱

制　法

1、将虾仁、猪肥膘分别剁成茸，一起放入碗中，加葱

姜汁水、鸡蛋清、精盐（一分）拌和，再加湿淀粉三钱搅匀成虾膘茸。再将鸡脯肉剁成茸，将火腿、香菇、笋均切成米粒状，一起放入另一只碗内，加清水（三钱）、绵白糖、湿淀粉（二钱）拌和成鸡火馅，分成二十份。

2. 炒锅置小火上烧热，用熟猪油二两分次抹锅，用汤匙将虾膘茸舀入锅内，揿成扁圆形，放上鸡火馅一份，用锅铲将虾膘茸复合成半圆形，再用竹筷从中间横夹一下成荷包形，边做边起锅，共做二十只荷包虾。

3. 炒锅置旺火上，放入荷包虾，加鸡清汤、绍酒、精盐（一分）烧沸，用湿淀粉二钱调稀勾芡，淋入熟猪油三钱，起锅整齐地盛入盘中。炒锅仍置旺火上烧热，舀入熟猪油二钱，放入豌豆苗、精盐（一分），炒至翠绿色，起锅，放在荷包虾四周，即成。

特　点

此菜形似荷包，洁白鲜嫩，缀以豆苗，色彩和谐，清香爽口。

八六、石　榴　虾

原　料

虾仁……………………………………………四两
净桂鱼肉………………………………………一两五钱
猪肥膘…………………………………………一两五钱
鸡蛋清…………………………………………十只
绍酒……………………………………………五钱

精盐……………………………………………九分

味精……………………………………………三分

青菜汁…………………………………………二钱

红曲水⑥………………………………………三分

干淀粉…………………………………………五钱

熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1. 将鸡蛋清六只放入碗中，加青菜汁、精盐（三分）、味精（一分）、干淀粉（二钱）调成绿色蛋糊。将炒锅置小火上，用熟猪油一两分次抹锅，舀入蛋糊，摊成直径约二寸五分的蛋皮十六张。

2. 将虾仁（三两）、鱼肉、肥膘分别剁成米粒状，一起放入碗中，加绍酒、精盐（六分）、味精（二分）、鸡蛋清（四只）、干淀粉（三钱）搅和成馅，匀放在十六张蛋皮上，包成石榴形状，放入抹有熟猪油五钱的盘中。再将虾仁一两加红曲水拌匀，分放在石榴口中，上笼用中火蒸约五分钟至熟，取出，在石榴虾的侧面刷上少许红曲水后，放入另一盘中即成。

特　点

此菜形如石榴，内馅鲜嫩，形美味佳。

八七、鸡汁琵琶虾

原　料

虾仁……………………………………………三两

猪板油……………………………………………三两

带尾壳虾仁………………………………十二只

熟火腿丝……………………………………一钱

水发鱼翅丝…………………………………一钱

水发香菇丝…………………………………一钱

鸡蛋清………………………………………二只

绍酒…………………………………………三钱

精盐…………………………………………三分

味精…………………………………………三分

葱丝…………………………………………一钱

葱末…………………………………………五分

鸡清汤⑧……………………………………四两

湿淀粉………………………………………一钱

熟猪油………………………………………二钱

熟鸡油………………………………………三分

制　法

1. 将虾仁洗净漂清，沥去水，猪板油撕去膜，分别剁成茸，一起放入碗中，加入鸡蛋清拌和，再加绍酒（一钱）、味精（二分）、精盐（二分）、葱末，搅匀成虾茸，分成十二份，分别放入抹有熟猪油的汤匙内抹平，在靠匙把处嵌入一只带尾壳虾仁作琵琶柄，用葱丝、火腿丝、香菇丝、鱼翅丝分色放在虾茸上作“丝弦”，制成琵琶虾，连同汤匙放在盘中，上笼蒸约五分钟，取出，把琵琶虾整齐地脱入盘中。

2. 炒锅置旺火上，舀入鸡清汤，加绍酒二钱、精盐一分、味精一分烧沸后，用湿淀粉调稀勾芡，起锅浇在琵琶虾

上，再淋上熟鸡油即成。

特　点

此菜形似琵琶，色彩悦目，鲜嫩肥美。

八八、凤　尾　对　虾

原　料

对虾……………………………………六只(约重一斤)

鸡蛋……………………………………………三只

绍酒……………………………………………一钱

精盐……………………………………………一钱

花椒盐①………………………………………五分

味精……………………………………………二分

葱姜汁水③……………………………………二钱

白胡椒粉………………………………………三分

干淀粉…………………………………………二钱

花生油…………………………………二斤(约耗二两)

制　法

1. 将对虾洗净，去壳（留尾壳），去掉沙肠，刮去尾部黑斑，脊背剖开，割断筋络。碗内放入葱姜汁水、胡椒粉、精盐、绍酒、味精调和，再放入对虾浸渍约十分钟，取出，用洁布吸去水。将鸡蛋搕入碗中调匀，加干淀粉搅匀成蛋糊。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，至六成热，手提虾尾逐只蘸满蛋糊（带尾壳部不蘸），放入锅内，不断翻

动，炸至金黄色后，倒入漏勺，沥去油，放在砧板上，每只斜批二刀后（保持原形）装盘，撒上花椒盐即成。

特　点

此菜色泽金黄，虾尾鲜红，外香酥，里鲜嫩，蘸以花椒盐，味美爽口。

八九、虾　仁　珊　瑚

原　料

海蜇头……………………………………一斤五两
虾仁……………………………………一两五钱
熟春笋片…………………………………一两五钱
水发香菇片……………………………………五钱
熟火腿片……………………………………一两
熟鸡脯片……………………………………一两
青菜心……………………………………二棵
香菜叶……………………………………二十片
绍酒……………………………………五钱
精盐……………………………………一钱五分
味精……………………………………四分
白胡椒粉……………………………………二分
鸡清汤⑧……………………………………一斤五两
湿淀粉……………………………………七钱
芝麻油……………………………………二钱
熟猪油…………………………五两（约耗二两五钱）

制　法

1. 选用陈年海蜇头，撕去衣膜，洗净后，放入沸水中浸泡约八分钟至涨开，形如珊瑚状，捞出用清水漂清。炒锅置旺火上，舀入鸡清汤一斤烧沸，放入海蜇头，至沸，捞出。将青菜心放入沸水锅中烫至翠绿色，捞出。香菜叶用冷开水洗净。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，至四成热，放入虾仁，拨散至熟，倒入漏勺。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油一两，至五成热，放入笋片、香菇片、火腿片、鸡脯片、青菜心炒和，舀入鸡清汤五两，加绍酒、精盐、味精，烧沸后，放入海蜇头略烧，用湿淀粉调稀勾芡，淋入芝麻油，颠翻几下，起锅装盘，撒上虾仁和白胡椒粉，放上香菜叶即成。

特　点

此菜色彩鲜艳悦目，海蜇形似珊瑚，嫩脆爽口、虾仁玉白滑嫩，别具风味。

九〇、孔　雀　虾　蟹

原　料

大虾仁……………………………………………七两
带尾壳虾仁……………………………………十二只
蟹粉㉗……………………………………………五两
鸡蛋清……………………………………………八只
黄蛋糕……………………………………………二两
白蛋糕……………………………………………二两

熟鸡脯肉……………………………………三两
熟瘦火腿……………………………二两五钱
水发猪蹄筋[4]……………………………三条
水发香菇……………………………………二两
红樱桃…………………………………………七颗
黑白豆* ………………………………………二颗
青椒……………………………………………三两
绍酒……………………………………………九钱
精盐…………………………………一钱六分
味精……………………………………………三分
葱………………………………………………二钱
葱末……………………………………………一钱
姜末……………………………………………五分
干淀粉…………………………………………三钱
鸡清汤[8] ……………………………………五两
湿淀粉…………………………………………三钱
熟猪油…………………………一斤(约耗四两)

制 法

1. 将虾仁洗净漂清，沥去水，取四两放入碗中，加精盐二分、鸡蛋清半只搅和，再加干淀粉一钱五分拌匀。

2. 将鸡蛋清七只放入碗中调匀，加精盐一分、味精一分拌和后，倒入抹上熟猪油的十四把汤匙中，上笼蒸熟成椭圆形蛋饼，取出，脱入盘中，每只中间放上樱桃半颗

* 黑白豆形如黄豆，半颗黑色，半颗白色，在菜肴中作装饰用。

（平面朝下）。将葱切细丝，放在樱桃周围（一头靠樱桃，一头朝外，似孔雀尾羽状）。青椒去蒂和籽，洗净，放入沸水中烫一下，捞出，切成比椭圆蛋饼略小的十四片，再将黄蛋糕切成比青椒片略小的片，放在青椒片上。将香菇去蒂洗净，用一两放入沸水中烫一下，切成与黄蛋糕同样的十四片后，再将白蛋糕切成比香菇略小的片，放在香菇片上。将带尾壳的虾仁洗净，沥去水，放入碗中，加精盐二分、绍酒七分拌和，取出，蘸满干淀粉（一钱），用擀面杖轻轻敲成与白蛋糕同样的片状（尾不断），放入六成热的油锅炸熟，倒入漏勺。将以上四种片按先大后小排列在盘的一端，成孔雀开屏。

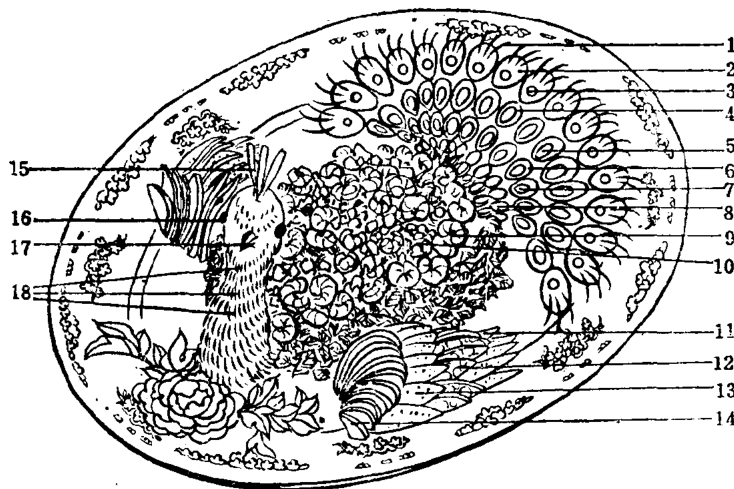
3. 将虾仁三两剁成茸，放入碗中，加绍酒三分、精盐二分、鸡蛋清半只、干淀粉五分搅和成虾茸。用三根蹄筋竖搭成三角形架，涂满虾茸，做成孔雀头和颈的形状，放入盘中，上笼蒸熟。取出后，再涂上一层虾茸，将鸡脯、香菇、葱分别切成细丝，分色竖贴在虾茸上，用三根火腿丝插入头顶上成孔雀冠，用黄蛋糕切成孔雀嘴形的小块，插上成孔雀嘴，再用黑白豆两颗做孔雀眼，上笼再蒸熟，取出。

4. 将黄蛋糕、火腿、鸡脯、香菇分别切成大小不同的片，在盘子两旁摆成孔雀翅膀形，再将孔雀头装好，上笼用旺火蒸一分钟，取出。

5. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，至四成热，放入浆好的虾仁，用铁勺拨散至乳白色，倒入漏勺，沥去油。原锅仍置旺火上，倒入虾仁，加绍酒三钱、精盐三分、味精一分，颠翻几下，起锅留少许，其余的堆放在盘中成孔雀腹。

原锅再置旺火上，舀入熟猪油一两，至五成热，放入葱末、姜末炸香，倒入蟹粉，加绍酒五钱、精盐五分、鸡清汤二两五钱，轻轻炒和，盖上锅盖，移小火上焖约二分钟，再移旺火上，用湿淀粉二钱调稀勾芡，淋入熟猪油五钱，起锅盛在虾仁上，再将留下的虾仁撒在蟹粉上，成孔雀脊背。

6. 炒锅置中火上，舀入鸡清汤二两五钱，加精盐一分、味精一分烧沸后，用湿淀粉一钱调稀勾薄芡，淋入熟猪油五钱搅和，起锅浇在孔雀头、翅、尾羽上即成（如图）。



1—葱丝；2—椭圆蛋饼；3—红樱桃；4—青椒；5—黄蛋糕；6—香菇；7—白蛋糕；8—带尾虾；9—虾仁；10—蟹粉；11—鸡脯；12—火腿；13—黄蛋糕；14—香菇；15—火腿；16—黑白豆；17—黄蛋糕；18—香菇丝、鸡脯丝、葱丝

特　点

此菜形似孔雀开屏，彩色缤纷，一菜多味，席上佳肴。

九一、蟹油水晶球

原　料

蟹油……………………………………………………五两

鸡蛋清…………………………………………………三只

粳米粉………………………………………………一两五钱

绍酒……………………………………………………三钱

花椒盐①………………………………………………二分

白胡椒粉………………………………………………二分

熟猪油……………………一斤五两（约耗一两五钱）

制　法

1. 将蟹油放入碗中，加花椒盐、绍酒、胡椒粉拌匀后，搓成二十只小丸子。将鸡蛋清放入盘中，用竹筷打成泡沫状发蛋，加入粳米粉拌匀成发蛋糊。

2. 炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，至四成热，将蟹油丸子逐只滚满发蛋糊，放入油锅中氽约二分钟捞出，待油温五成热时，再放入炸约一分钟（保持外表洁白），倒入漏勺，盛入盘中即成。

特　点

此菜丸子形如银球，内藏蟹油，透明肥香，软嫩味鲜。

九二、炒蟹脆

原　料

蟹粉㉗……………………………………………四两
油馓子……………………………………………二两
香菜（消毒）……………………………………二棵
绍酒………………………………………………五钱
精盐………………………………………………二分
酱油………………………………………………一钱
香醋………………………………………………一钱
绵白糖……………………………………………二分
葱末………………………………………………二钱
姜末………………………………………………二钱
白胡椒粉…………………………………………一分
湿淀粉……………………………………………六钱
熟猪油……………………………二斤（约耗三两）

制　法

1. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油二两，至五成热，放入葱末、姜末炸香，再放入蟹粉炒匀，加绍酒、精盐、酱油、绵白糖、清水（二两五钱）烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，加香醋、白胡椒粉、熟猪油（五钱）炒和后，移至微火上。

2. 另取炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，至六成热，将馓子切去两端后，再切成长约一寸五分的条，放入油锅炸脆，倒入漏勺，盛入盘中，将蟹粉起锅浇在馓子上，放上香

菜即成。

特　点

此菜蟹粉味鲜美，馓子香脆，缀以香菜，色彩和谐。

九三、锅　烧　蟹

原　料

蟹粉㉗……………………………………三两
净桂鱼肉………………………………二两
熟猪肥膘………………………………五钱
鸡蛋……………………………………二只
鸡蛋清…………………………………一只
绍酒……………………………………五钱
精盐……………………………………二分
花椒盐①………………………………二分
味精……………………………………一分
葱姜汁水③……………………………五钱
白胡椒粉………………………………一分
面粉……………………………………五钱
湿淀粉…………………………………三钱
熟猪油…………………………一斤五两(约耗一两)

制　法

1. 将鱼肉、肥膘分别剁成茸后，一起放入碗中，加入鸡蛋清、葱姜汁水、绍酒、精盐、味精、湿淀粉搅匀，再放入蟹粉拌匀后，倒入抹上熟猪油的盘中，摊平成约四分厚的

方块，上笼蒸约五分钟，取出，切成四块蟹粉饼。

2. 将鸡蛋搕入碗中调匀，舀入清水三两，加面粉拌匀成蛋糊。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，至五成热，将蟹粉饼蘸满蛋糊，放入锅内炸至金黄色，倒入漏勺沥去油，切成长约一寸、宽约四分的条块，排放在盘中，撒上花椒盐和白胡椒粉即成。

特　点

此菜色金黄，外香脆，里鲜嫩，蘸花椒盐其味更佳。

九四、清　炒　蟹　粉

原　料

蟹粉㉗……九两
绍酒……一两五钱
精盐……一钱
绵白糖……五分
葱末……二钱
姜汁水……五钱
白胡椒粉……一分
猪肉汤……三两
湿淀粉……二钱
熟猪油……三两

制　法

炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油二两，至四成热，放入

葱末炸香，再放入蟹粉，用铁勺轻轻炒和，加绍酒、绵白糖、精盐、姜汁水、猪肉汤烧沸，盖上锅盖，移小火上焖约二分钟，再移旺火上，用湿淀粉调稀勾芡，加入熟猪油一两炒和，起锅盛入盘中，撒上白胡椒粉即成。上桌时另带香醋、姜丝各一小碟。

特　点

此菜蟹黄入口即酥，蟹油似玉而肥，蟹肉白嫩而鲜，盘中黄油四溢，蘸香醋，带姜丝，其味极美。

九五、煎　蟹　盒

原　料

蟹粉㉗……………………………………一斤二两
蟹斗（蟹背壳）……………………………十二只
鸡蛋………………………………………三只
绍酒………………………………………一两
精盐……………………………………一钱二分
味精………………………………………一分
葱末………………………………………二钱
姜汁水……………………………………五钱
干淀粉……………………………………六钱
白胡椒粉…………………………………一分
熟猪油……………………六两（约耗三两五钱）

制　法

1. 将蟹斗洗刷干净，放入沸水锅中烧沸，捞出晾干，

用熟猪油五钱分别抹在壳内，背朝下排列在盘中。

2．将蟹粉放入碗中，加绍酒、精盐、味精、葱末、姜汁水、熟猪油（一两），磕入鸡蛋一只拌和，再分放入蟹斗中。将鸡蛋二只磕入碗中，加干淀粉拌和后，均匀地涂在蟹粉上面抹平。

3．炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油四两五钱，至四成热，将蟹壳背朝上逐只放入，晃动炒锅，煎约一分钟，移微火上再煎约二分钟，待蛋糊结软壳至熟，起锅蟹壳朝下排列在盘中，撒上胡椒粉即成。上桌时另带香醋、姜丝各一小碟。

特　点

此菜色泽金黄透红，蟹粉鲜嫩香醇，蘸香醋，带姜丝，别有风味。

九六、雪　花　蟹　斗

原　料

蟹粉[27]……………………………………一斤二两
蟹斗（蟹背壳）………………………………十二只
鸡蛋清……………………………………七只
熟火腿末…………………………………一钱
香菜（消毒）………………………………一钱
绍酒………………………………………二两
精盐………………………………………一钱
绵白糖……………………………………五分

味精……………………………………………一分
葱末…………………………………………一钱五分
姜末……………………………………………五分
鸡清汤⑧………………………………………六两
湿淀粉…………………………………………四钱
熟猪油…………………………………………四两

制　法

1. 将蟹斗洗刷干净，放入沸水锅中烧沸，捞出，晾干，背朝下排列在盘中。炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油二两，至五成热，放入葱末炸香后，再放入蟹粉，轻轻炒和，加绍酒、精盐、绵白糖、姜末、鸡清汤（三两）烧沸后，盖上锅盖，移小火上焖约二分钟，再移旺火上，用湿淀粉二钱调稀勾芡，淋入熟猪油七钱，起锅分装入蟹斗内。

2. 将鸡蛋清放入碗中，用竹筷打成泡沫状的发蛋，分成十二份，放在抹上熟猪油五钱的盘中，抹光，用火腿末、香菜叶摆放在发蛋上成花朵形，上笼用小火蒸熟，取出，分装在蟹粉上面。炒锅置中火上，舀入鸡清汤三两，加味精烧沸，用湿淀粉二钱调稀勾芡，加熟猪油八钱搅匀，淋在发蛋上即成。

特　点

此菜发蛋色白如雪，上有花朵，鲜艳悦目，蟹粉鲜肥，黄油四溢，味美适口。

九七、黄 焖 鳗

原 料

活河鳗鱼……………………………三十斤
猪板油丁……………………………五两
熟笋片………………………………一斤二两
水发木耳……………………………一斤
青豌豆………………………………二两
绍酒…………………………………一斤半
精盐…………………………………一两
酱油…………………………………一斤四两
绵白糖………………………………五两
冰糖屑………………………………一斤二两
葱末…………………………………二两
葱结…………………………………三两
姜块…………………………………三两
蒜瓣…………………………………六两
红曲水⑥……………………………二两
猪肉汤………………………………十六斤
湿淀粉………………………………六两
熟猪油………………………………二斤四两
菜油…………………………………一斤
芝麻油………………………………六两

制　法

1. 齐鳗鱼头横切一刀（不能断），出尽血，去鳃，放入缸中，用摄氏七十度的热水泡至鳗身起白粘（上下翻身），然后用稻草壳捋去鳗鱼身上的白粘，但不能损破鳗鱼皮。剪去鳍后，在胸鳍和肛门处各横划一刀，割断内脏，再在距胸鳍二寸的腹部横划一刀（划破腹肉，不破内脏），然后用两根竹筷从腹部刀口处插入鳗腹中，绞出内脏，切下鳗鱼头尾，再将鳗身切成长约二寸的段，放入清水中，逐段用竹筷插入，洗净血污，沥去水。

2. 大锅内放竹垫一只，先将鳗鱼头尾竖立锅边一周，然后把鳗段亦竖立围放在锅中。另用炒锅置旺火上烧热，舀入菜油，烧至五成热,放入葱结、姜块（拍松），至葱黄发香时，离火稍凉，捞出葱、姜，放在鳗段上，把油从锅边倒入鳗鱼锅中，加绍酒，盖上锅盖，用旺火烧沸，加猪肉汤十斤，烧沸，再加红曲水、酱油（一斤）、精盐、冰糖屑（九两）、猪板油丁、蒜瓣，烧至鳗段上色后，改用中火焖约一小时，再加冰糖屑三两、熟猪油八两，用小火继续焖约一小时至鳗段酥烂，拣去葱、姜，改用旺火收稠汤汁，熄火。取碗二十只，把猪板油丁、蒜瓣匀放在碗中，再用尖头筷将鳗段（头尾不用）戳起，等量地横侧扣放碗中，再把卤汁均匀地舀入鳗段碗中待用。

3. 炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油五钱，放入葱末一钱炸香，放入笋片六钱、木耳五钱、青豌豆一钱，加入酱油二钱、绵白糖二钱五分、猪肉汤三两烧沸，取鳗段一碗，倒入锅的一边，再烧沸，盖上锅盖，移小火焖至卤汁稠浓，再

移旺火，用湿淀粉三钱调稀勾芡（边淋边晃动炒锅），再淋入熟猪油三钱和芝麻油三钱，晃动炒锅，起锅盛入盘中（鳗鱼整齐排放，笋片、木耳、豌豆放在上面）即成。（其余十九碗鳗段复烧方法及用料均相同）

特　点

此菜用大锅焖制，小锅复烧，色泽棕黄油亮，鳗鱼皮肥，肉白嫩细腻，酥烂入味，卤汁浓厚似胶，入口先甜后咸。

九八、白　汁　鼋　菜

原　料

活雌雄甲鱼………二十只（每只约重一斤五两为好）
猪肥膘片…………………………………………一斤
熟山药块…………………………………………二斤四两
熟冬笋块…………………………………………二斤
水发木耳…………………………………………一斤二两
绍酒…………………………………………二斤二两
精盐…………………………………………三两七钱八分
绵白糖…………………………………………一斤
冰糖屑…………………………………………一斤六两
葱结…………………………………………三两三钱
葱段…………………………………………六两
姜块…………………………………………三两
姜片…………………………………………五钱

蒜瓣……………………………………………六两

猪肉汤……………………………………十五斤

湿淀粉……………………………………六两

熟猪油……………………………………二斤四两

菜油……………………………………一斤二两

芝麻油……………………………………六两

制　法

1. 将甲鱼背朝下，使其头伸出，抓住鱼颈拉出，齐颈根切断颈骨，出尽血，再在喉处划一小口，拉去气、食管，然后用刀由颈根处至尾部剖腹，斬断四肢骨骱，挖出内脏，取出雌甲鱼中的甲鱼蛋，把蛋洗净，斩去脚爪、嘴尖和尾。将甲鱼放入摄氏七十度的热水中浸泡五分钟，抹去白粘膜，再放入摄氏八十度的热水中浸泡十五分钟后，置热水中刮尽黑衣，再放入摄氏七十度的热水中浸泡十分钟，揭去背壳，切下颈和头，把鱼颈剖开拍松。然后把甲鱼斩成六块（前后股四块、腹二块），放入清水中浸十分钟，洗净，放入清水锅中（水平甲鱼），用旺火烧至锅边冒小泡时，捞出，放入清水中刮洗一次，再放入清水中浸漂十分钟，取出滤去水。

2. 将甲鱼蛋放入碗中，加葱结（三钱）、姜片、绍酒（二两）、精盐（三钱八分），上笼用旺火蒸熟后，取出，分成二十份。

3. 锅中放竹垫一只，将前股块（腹朝上）、腹块及后股块（腹均朝下）排砌放入，鱼颈、肥膘片放上面。另用炒锅置旺火上烧热，舀入菜油，至五成热，放入葱结（三两）、姜块（拍松），炸至葱黄发香时，炒锅离火，捞出葱姜放在

肥膘片上，把油从锅边倒入甲鱼锅中，加绍酒一斤，盖上锅盖，用旺火烧沸后，加猪肉汤十斤烧沸，改用中火焖约半小时，加精盐（三两）、蒜瓣，烧至汤剩六成时，加冰糖屑、熟猪油（八两），用微火焖约二小时至酥烂，拣去葱、姜，用旺火收稠汤汁，离火。取碗二十只，把肥膘片、蒜瓣匀放在碗中，将甲鱼块搭配均匀，前股块腹朝下，腹块、后股块腹朝上扣入碗内，再放入鱼颈，把卤汁均匀地分舀入甲鱼碗中待用。

4. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油五钱，放入葱段三钱，至葱黄发香时，放入笋块一两、山药块一两二钱、木耳六钱、甲鱼蛋一份，加绍酒五钱、精盐二分、绵白糖五钱，颠动炒锅，烧沸，取甲鱼一碗，倒入锅的一边，加猪肉汤二两五钱，再烧沸后，盖上锅盖，移小火上焖至卤汁稠浓，再移旺火上，用湿淀粉三钱调稀，边淋边晃动锅勾芡，再淋熟猪油和芝麻油各三钱，晃动炒锅，起锅，先将山药、甲鱼颈垫盘底，上放甲鱼（前股块腹朝上，腹块、后股块腹朝下），再将笋、木耳、甲鱼蛋盛在上面即成。（其余十九碗甲鱼复烧方法和用料相同）

特　点

此菜宜多量大锅烹制，分碗盛放待用，食时用小锅加料复烧。出锅后鼋边透明光亮，粘如胶质，鱼肉酥烂脱骨，肥香入味，卤汁奶白浓厚，营养丰富，是苏州传统的春秋季节名菜。

九九、虫枣炖甲鱼

原　料

活甲鱼……………………………一只(约重二斤)

冬虫夏草（中药材）………………………二钱

红枣……………………………………六颗

绍酒……………………………………一两

精盐……………………………………二钱

味精……………………………………二分

葱结……………………………………二钱

姜片……………………………………一钱

蒜瓣……………………………………四瓣

鸡清汤⑧………………………………二斤

制　法

1. 甲鱼宰杀法与“白汁鼋菜”相同。将甲鱼肉切成四大块，放入冷水锅中烧沸，捞出，割开四肢，剥去腿油洗净。冬虫夏草洗净。红枣用沸水浸泡。

2. 甲鱼块放入汤碗中，上放冬虫夏草、红枣，加绍酒、精盐、味精、葱结、姜片、蒜瓣和鸡清汤，盖上圆盘一只，上笼蒸约二小时，取出，揭盖盘，拣去葱、姜即成。

特　点

此菜汤色澄清，鱼肉酥烂，裙边透明如胶，食之粘口，是滋补佳肴。

一〇〇、灌蟹鱼圆

原 料

净青鱼肉……………………………………六两

蟹粉[27]……………………………………五两

熟猪肥膘……………………………………一两

鸡蛋清……………………………………四只

熟火腿片……………………………………一两

熟春笋片……………………………………一两

水发木耳……………………………………四钱

青菜心(焯熟)……………………………三棵

精盐………………………………………一钱四分

葱姜汁水[5]………………………………一两

鸡清汤[8]…………………………………二斤

熟猪油……………………………………一两五钱

制 法

1．蟹粉剁碎。炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，至五成热，放入蟹粉，加精盐二分炒和烧沸，起锅盛入盆中，晾凉后，做成莲子大的丸子作蟹馅。

2．砧板上平铺肉皮一张，将鱼肉放上，剁成米粒状，加鸡蛋清一只拌和，剁成茸。再将肥膘剁成茸，一起放入碗中，加鸡蛋清(三只)、葱姜汁水、鸡清汤(七两)搅和后，放精盐一钱搅上劲后，再放熟猪油五钱搅匀成鱼茸。用手抓起鱼茸，塞入蟹馅一粒，从虎口挤出成鱼圆（桂圆大小），

边做边放入冷水锅中，做完后，锅置小火上烧至锅边水起小泡，轻轻翻动至熟（水不能沸，否则鱼圆起孔不嫩），捞入清水中。

3．炒锅置旺火上，舀入鸡清汤一斤三两，加精盐二分烧沸，撇去浮沫，放入火腿片、木耳、笋片、菜心烧沸后，再放入鱼圆至沸，撇去浮沫，起锅盛入汤碗中即成。

特　点

此菜鱼圆洁白滑嫩，内包蟹馅鲜香，汤清味醇。

一〇一、爆　海　贝

原　料

活海贝……………………………………二斤五两
水发香菇……………………………………三钱
春笋片……………………………………三钱
熟青豆……………………………………二钱
韭黄……………………………………五钱
鸡蛋清……………………………………一只
绍酒……………………………………二钱
精盐……………………………………五分
白酱油……………………………………一钱
绵白糖……………………………………五分
姜末……………………………………一钱
白胡椒粉……………………………………五分
干淀粉……………………………………一钱

芝麻油……………………………………………一钱

熟猪油………………………………一斤(约耗二两)

制　法

1. 将海贝放入清水中浸养，吐尽泥沙，捞出，用刀剖开，挖出贝肉，撕去黑膜和子，洗净漂清沥去水，批(片)成薄片，放入碗中，加鸡蛋清、干淀粉拌和。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，至七成热，放入贝肉略炸，倒入漏勺沥去油。原锅再置旺火上，舀入熟猪油一两，至五成热，放入姜末、香菇、笋片、青豆，颠炒几下，再放入贝肉、韭黄，加白酱油、精盐、绵白糖、绍酒爆约一分钟，起锅盛在盘中，淋入芝麻油，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜贝肉鲜，韭黄香，春笋脆，色彩调和。

一〇二、芙蓉海底松

原　料

海蜇……………………………………………一斤五两

鸡蛋清…………………………………………六只

熟火腿片………………………………………二两

紫菜……………………………………………六钱

精盐……………………………………………八分

味精……………………………………………二分

鸡清汤⑧………………………………………一斤六两

制　法

1. 将海蜇撕去外衣膜洗净后，放入沸水锅中烧约二分钟，取出放入清水中漂清，再放入摄氏八十度的热水中浸约二十分钟，至海蜇涨大散开时取出，撕成长约一寸五分的块，洗净，挤去水，放入汤碗中。将紫菜放入沸水锅中烫一下，捞出洗净挤干。

2. 将鸡蛋清放入碗中调匀，舀入鸡清汤三两加精盐二分再调匀后，盖上圆盘上笼蒸熟，取出成芙蓉蛋。

3. 炒锅置旺火上，舀入鸡清汤一斤三两烧沸后，将汤舀入海蜇碗中浸烫一下，把汤滗入锅中，加精盐(六分)、味精烧沸，起锅倒入海蜇碗中。用铁勺将芙蓉蛋一片片地舀入汤碗中，放入火腿片、紫菜即成。

特　点

此菜汤面芙蓉洁白滑嫩，海蜇酥脆，沉底似松，汤澄味鲜。

一〇三、金蟾氽珊瑚

原　料

水发海蜇头……………………………………一斤
虾仁……………………………………一两五钱
熟猪肥膘……………………………………四钱
鸡蛋清……………………………………一只
熟火腿片……………………………………一分
水发木耳……………………………………三钱
青椒……………………………………一只

香菜(消毒)……………………………………一钱
虾尾壳(消毒)…………………………三十六只
相思豆皮……………………………………十二张
精盐……………………………………一钱二分
葱末…………………………………………三钱
鸡清汤⑧ ……………………………………四斤
熟猪油………………………………………三分

制　法

1. 将虾仁、肥膘分别剁成茸，一起放入碗中，加清水(五钱)、精盐拌和，将鸡蛋清用竹筷打成泡沫状，放入虾茸碗中拌匀成虾糊后，分装入抹上熟猪油的十二把小汤匙中，抹成椭圆形似蟾身；用虾尾壳三只分别插入蟾身作蟾脚；青椒切成小月牙形片，插入蟾身一端似蟾唇；火腿切成小三角形的片，插入唇中似蟾舌；将相思豆皮一剖两，揿入蟾身两边似蟾眼；用葱末镶在蟾身上似蟾的斑纹。做成金蟾形后放入盘中，上笼蒸约三分钟至熟取出，将“金蟾”脱入清水中。

2. 炒锅置旺火上，舀入鸡清汤二斤烧沸，放入海蜇、木耳至沸，倒入漏勺沥去汤，盛入玻璃碗中。原锅置旺火上，舀入鸡清汤二斤，加精盐一钱二分，烧沸，撇去浮沫，放入“金蟾”，至沸后，倒入盛有海蜇的玻璃碗中，放上香菜叶即成。

特　点

此菜汤色清澈见底，海蜇形似珊瑚，金蟾有沉有浮，形态逼真，盛玻璃碗中，色彩诱人，极为别致。

一〇四、鸡 火 蜇 皮

原 料

海蜇皮……………………………………………一斤五两

熟鸡脯片……………………………………………一两

熟火腿片……………………………………………一两

熟冬笋片……………………………………………一两五钱

水发香菇……………………………………………五钱

青菜心……………………………………………二棵

香菜叶(消毒)……………………………………二十片

绍酒……………………………………………五钱

精盐……………………………………………一钱五分

味精……………………………………………四分

白胡椒粉……………………………………………二分

鸡清汤⑧……………………………………………一斤五两

湿淀粉……………………………………………一两

熟猪油……………………………………………一两五钱

制 法

1. 选用陈年海蜇皮，撕去衣膜，切成长约一寸五分的菱形块，放入沸水中泡约十分钟至回软，捞入清水中浸漂，取出挤去水。

2. 炒锅置旺火上，舀入鸡清汤一斤烧沸，放入蜇皮，再烧沸后捞出。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，烧至六成热，

放入菜心，煸炒几下，再放入鸡片、火腿片、笋片、香菇，舀入鸡清汤五两，加绍酒、精盐、味精烧沸后，放入海蜇皮，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油五钱，起锅盛入盘中，撒上白胡椒粉，放入香菜叶即成。

特　点

此菜蜇皮光润酥软，菜心碧绿香糯，用鸡脯、火腿、笋片、香菇同炒，味道鲜美。

一〇五、原焖鱼翅

原　料

水发鱼翅⑭……………………………一斤五两
熟冬笋片……………………………五两
熟鸡肫片……………………………一两五钱
熟野鸡脯片……………………………二两
熟鸡皮片……………………………一两
水发冬菇片……………………………六钱
青菜心……………………………八棵(约重三两)
虾子……………………………五分
鸡腿……………………………二只
火腿片……………………………二两
猪肥膘……………………………一块(约重四两)
绍酒……………………………一两
精盐……………………………六分
葱结……………………………一两

姜片……………………………………………………四钱

鸡清汤⑧ ……………………………………………三斤

熟猪油……………………………………………………二两

制　法

1. 把水发鱼翅一批二，排叠在大汤碗内，加鸡清汤五两，放上葱结、姜片、火腿片、鸡腿，盖上猪肥膘，上笼用旺火蒸约二十分钟，取出滗去汤，再加鸡清汤五两，上笼蒸约二十分钟，取出滗去汤汁，拣去葱、姜、鸡腿、火腿片、猪肥膘，再放入冬笋片、鸡肫片、野鸡脯片、鸡皮片、冬菇片，加绍酒五钱、鸡清汤五两，上笼蒸约二十分钟。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油七钱，放入菜心，翻炒至翠绿色，倒入沙锅中，将笼内鱼翅取出，复入沙锅内，舀入沸鸡清汤一斤五两，加熟猪油（一两三钱）、绍酒（五钱）、精盐、虾子，盖上锅盖，用小火焖约三十分钟即成。

特　点

此菜鱼翅透亮，丝如银针，软糯滋润，加以配料助味，汤醇味鲜。

一〇六、清 汤 鱼 翅

原　料

水发鱼翅⑭（白玉翅）……………………一斤五两

猪肺……………………………………………………一只

熟火腿片……………………………………………一钱

青菜心……………………………………………一棵
光新母鸡…………………二只(每只约重二斤五两)
猪肥膘……………………………………………五两
熟带膘火腿皮……………………………………二两
绍酒……………………………………………三两五钱
精盐……………………………………………三钱八分
葱结……………………………………………四钱二分
姜片……………………………………………四钱
鸡清汤⑧ ………………………………………四斤五两
熟鸡油……………………………………………五钱

制　法

1. 将光鸡斩去脚，开膛挖去内脏，抽去气、食管，洗净。将光鸡一只斩成四大块，在每块上排斩断骨，放入锅中，舀入鸡清汤二斤，置旺火上烧沸，撇去浮沫，取出鸡块洗净，放入钵中。汤锅中舀入清水二两，加精盐一钱五分烧沸，撇去浮沫，倒入鸡钵中，加绍酒一两、葱结二钱、姜片一钱，盖上圆盘，上笼蒸约六小时待用。

2. 将鱼翅放入沸水锅中烧沸，捞入清水中漂洗，沥去水。用鸡半只，排斩断骨，连同猪肥膘放入锅中，舀入清水(淹没鸡身)，置旺火上烧沸去血水，捞出洗净后，和鱼翅一起放入钵中，舀入鸡清汤一斤，加精盐一钱、绍酒一两五钱、葱结一钱、姜片一钱，盖上圆盘，上笼蒸约二小时至酥烂，取出，揭盘，拣去葱、姜，取出鱼翅，排齐扣入碗中，舀入鸡清汤五两，加精盐三分、绍酒五钱、葱结二分、姜片一钱，盖上熟火腿皮，上笼蒸约十五分钟，取出滗去汤，拣

去火腿皮、葱、姜。

3. 在蒸翅的同时，用清水灌洗猪肺，漂清血水，撕去衣膜，剪开肺叶，去掉肺管。用鸡半只，排斩断骨，连同猪肺放入锅中，舀入清水（淹没鸡身），置旺火上烧沸，捞出洗净后，放入钵中，舀入鸡清汤一斤，加精盐一钱、绍酒五钱、葱结一钱、姜片一钱，上笼蒸至肺烂如豆腐（不能碎），取出肺放入鱼翅碗中，然后再合入汤碗，将青菜心（焯熟）、火腿片放在鱼翅上面。将笼中鸡钵取出，把鸡原汤倒入鱼翅汤碗中，淋上熟鸡油即成。上桌时另备白胡椒粉、香菜。

特　点

此菜汤色碧清，鸡鲜味浓，鱼翅透明而糯，猪肺洁白细嫩如豆腐。

一〇七、鸡 汁 扒 翅

原　料

水发白鱼翅[13]（白玉翅）…………………一斤二两
去毛嫩母鸡……………………一只(约重二斤五两)
绍酒……………………………………一两六钱
精盐……………………………………二钱三分
味精……………………………………二分
葱结……………………………………三钱
葱段……………………………………三钱
姜片……………………………………三钱

鸡清汤⑧……………………………………一斤五两

湿淀粉……………………………………………五钱

熟鸡油……………………………………………五钱

熟猪油……………………………………………二两

制　法

1．将鱼翅洗净，放入钵中，舀入鸡清汤五两，加绍酒(一两)、精盐(五分)、葱结、姜片，上笼蒸约三小时，取出鱼翅待用。

2．将鸡开膛，挖去内脏，抽去气、食管，斩成四大块洗净，放入汤锅中，舀入鸡清汤一斤，置旺火上烧沸后，捞出洗净，放入钵中。汤锅中撇去浮沫，加精盐一钱五分、绍酒三钱，倒入鸡钵中，盖上圆盘，上笼蒸约三小时至酥烂，滗出原汤。

3．炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，倒入原汤，放入鱼翅，加绍酒(三钱)、精盐(三分)、味精烧沸，盖上锅盖，移微火上焖约六分钟，再移旺火上收稠汤汁，用湿淀粉调稀勾芡，锅离火口；另用炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，至五成热，放入葱白段炸黄，捞去，倒在鱼翅上，脱入盘中，淋入熟鸡油即成。

特　点

此菜用鸡汁烹制，鱼翅滑糯光润，色乳白，味鲜美，并带有阵阵葱油香。

一〇八、奶 汤 鱼 皮

原　料

水发鱼皮⑮……………………………………一斤二两

熟火腿片……………………………………一两

虾仁……………………………………………一两

水发玉兰片⑯……………………………………五钱

水发冬菇……………………………………五钱

青菜心………………………………………二两

绍酒…………………………………………二钱

精盐…………………………………………一钱

酱油…………………………………………二钱

味精…………………………………………二分

葱段…………………………………………二钱

姜片…………………………………………二钱

鸡清汤⑧……………………………………一斤五两

湿淀粉………………………………………一钱

熟猪油………………………………………二两二钱

制　法

1．将鱼皮洗净，切成长约二寸、宽约八分的块。

2．炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，至五成热，放入葱段一钱、姜片一钱炸香，舀入鸡清汤一斤，烧约五分钟后，捞去葱、姜，将鱼皮放入锅的一边，另一边放入火腿片、玉兰片、冬菇、青菜心，加精盐、味精烧沸，用湿淀粉

调稀勾芡，加绍酒一钱，晃动炒锅，起锅装盘，配料垫底，鱼皮放在上面。

3．炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油二钱，放入虾仁，加酱油、绍酒（一钱），颠翻几下，起锅盛入碗中。另用炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，至五成热，放入葱段一钱、姜片一钱炸香，舀入鸡清汤五两烧沸，捞去葱、姜，放入虾仁烧沸，起锅浇在鱼皮上即成。

特　点

此菜鱼皮软糯肥嫩，虾仁鲜，汤浓醇，有葱油香味。

一〇九、鸡　皮　鱼　肚

原　料

油发黄鱼肚⑰……………………………………四两
熟鸡皮……………………………………一两二钱
水发冬菇……………………………………三钱
冬笋……………………………………一两二钱
绍酒……………………………………一钱
精盐……………………………………四分
味精……………………………………三分
鸡清汤⑧……………………………………一斤二两
湿淀粉……………………………………一钱
熟鸭油……………………………………一两二钱

制　法

1．将鱼肚洗净，切成长约一寸五分、宽约一寸的菱形

块。鸡皮、冬笋分别切成长约一寸、宽约五分的长方片，冬菇去蒂，一切二。

2. 将鱼肚放入沸水锅中烧沸，捞出挤去水。炒锅置旺火上，舀入鸡清汤，放入冬菇、鸡皮、冬笋、鱼肚、精盐、绍酒烧沸，盖上锅盖，移微火上焖约二分钟，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟鸭油，起锅盛入汤盘中即成。

特　点

此菜色呈乳白，鱼肚软糯，吸卤饱满味鲜，鸡皮肥嫩，汤汁味醇，淋以鸭油味香。

一一〇、炖 鮰 鱼 肚

原　料

鲜鮰鱼肚……………………………………一斤二两
熟鸡脯片……………………………………一两
熟鸡肫片……………………………………一两
熟火腿片……………………………………五钱
春笋片………………………………………一两
青菜心………………………………………十棵
水发香菇……………………………………五钱
虾子…………………………………………五分
绍酒…………………………………………五钱
精盐…………………………………………一钱二分
绵白糖………………………………………一分
味精…………………………………………二分

葱结……………………………………………………一钱

姜片……………………………………………………五分

鸡清汤⑧ ……………………………………………一斤四两

熟鸡油…………………………………………………三钱

熟猪油……………………………一斤(约耗二两五钱)

制　法

1. 将鱼肚洗去粘液，放入淡碱水中浸泡约一小时，捞入清水中洗净漂清，沥去水，放入沸水锅中，加绍酒、葱结、姜片烧沸后，捞出切成长约一寸五分、宽约七分的斜方块，再用清水漂洗，沥去水，排放碗中，舀入鸡清汤二两，放入虾子，盖上圆盘，上笼蒸约三十分钟取出。将菜心洗净沥去水，菜头削成橄榄形，剞十字刀纹，切齐菜叶成长约二寸的菜心。炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，至五成热，放入菜心过油，倒入漏勺。

2. 将鱼肚放入内有竹垫的沙锅中，再将鸡片、火腿片、笋片、香菇、肫片沿锅边按次放上成圆形，舀入鸡清汤一斤二两，加熟猪油（一两五钱）、精盐、绵白糖，盖上锅盖，置小火上焖约二十分钟，待汤汁稠浓后揭盖，去锅垫，将菜心(头朝里)排放在中间成圆形，加味精烧沸，淋入鸡油即成。

特　点

此菜色彩鲜丽，鱼肚软糯，菜心酥烂，汤醇味鲜。

一一一、白烩鮰鱼肚

原　料

油发鮰鱼肚⑰……………………………………八两
蟹肉……………………………………………一两
熟鸡肫片………………………………………一两
熟鸡肝片………………………………………一两
熟鸡片……………………………………一两五钱
熟火腿片………………………………………一两
虾子……………………………………………一钱
熟春笋片…………………………………一两五钱
青菜心…………………………………………十棵
绍酒……………………………………………五钱
精盐……………………………………………五分
绵白糖…………………………………………一分
味精……………………………………………二分
葱末……………………………………………三钱
姜末……………………………………………三钱
鸡清汤⑧…………………………………一斤五两
湿淀粉…………………………………………一两
熟猪油…………………………五两（约耗三两五钱）

制　法

1．将鱼肚洗净挤干，切成长约一寸五分、宽约一寸的斜方块。青菜心洗净沥干。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，至四成热，放入菜心过油至翠绿色，倒入漏勺。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油一两，至五成热，放入葱末、姜末炸香后捞去，倒入蟹肉，翻炒几下，再放入鸡肫片、肝片、鸡片、笋片、鱼肚，加鸡清汤、绍酒、精盐、绵白糖、虾子、熟猪油(一两)，烧约十分钟，倒入菜心，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油五钱，起锅盛入盘中，撒上火腿片即成。

特 点

此菜鱼肚肥润松软，衬以青菜、火腿，色彩分明，味浓厚鲜美。

一一二、清汤大乌参

原 料

水发海参⑱（大乌参）……………………一斤五两
熟火腿片……………………………………五两
熟鸡皮片…………………………………一两五钱
猪肥膘……………………………………二两五钱
熟冬笋片……………………………………二两
虾子…………………………………………六分
香菜…………………………………………一两
绍酒…………………………………………五钱
精盐…………………………………………六分
葱结…………………………………………五钱
姜块…………………………………………二钱

白胡椒粉……………………………………………一钱

鸡清汤⑧……………………………………………一斤五两

制　法

1．将水发海参洗净，背朝下摊开，斜批(片)成宽约一寸的片，在每片上直剞深至二分之一的斜刀纹，放入沸水锅中烧沸，捞出沥去水，再放入鸡清汤锅中烧沸，捞出。

2．将火腿片、笋片、鸡皮片，整齐地排入碗中，再将海参片排在上面，加葱结、姜块(拍松)、绍酒、虾子，用猪肥膘盖上，上笼蒸约二十分钟取出，去肥膘，拣去葱、姜，滗去汤合入汤碗中。炒锅置旺火上，舀入鸡清汤，加精盐烧沸后，沿碗边倒入(不能冲散)碗中即成。上桌时带香菜、胡椒粉碟。

特　点

此菜汤色澄清，海参柔糯滑润，火腿鲜香，鸡皮肥润，冬笋脆嫩。

一一三、虾子明玉参

原　料

水发海参⑱（白玉参）………………………………一斤

虾子……………………………………………………三钱

熟鸡片…………………………………………………一两

虾仁……………………………………………………一两

虾米……………………………………………………五钱

水发玉兰片⑯…………………………………………一两

水发香菇………………………………………………一两

豌豆苗……………………………………………五钱
绍酒………………………………………………一两
精盐………………………………………………一钱
酱油………………………………………………五钱
绵白糖……………………………………………二钱
味精………………………………………………五分
葱白段……………………………………………二钱
姜片………………………………………………二钱
花椒………………………………………………三分
鸡清汤[8]…………………………………………四两
湿淀粉……………………………………………二钱
熟猪油……………………………四两(约耗二两三钱)

制　法

1. 将水发海参切成长约二寸、宽约五分的斜条块，放入沸水锅中烫一下，捞出。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，至四成热，放入虾仁，轻轻拨散至乳白色时，倒入漏勺。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油一两五钱，放入葱白段、姜片、花椒，炸香捞去。放入海参块、香菇、玉兰片、虾米、鸡片，颠翻炒匀，舀入鸡清汤，加虾子、绍酒、精盐、酱油、绵白糖、味精烧沸三分钟，用湿淀粉调稀勾芡，放入豌豆苗，淋上熟猪油五钱炒和，起锅盛入盘中，撒上熟虾仁即成。

特　点

此菜海参洁白晶莹(故又称明玉参)，油滑柔糯，配料多样，香鲜味美，营养丰富。

一一四、鸡腿扒乌参

原　料

水发海参⑱（乌秃参）……………………三两
鸡腿……………………四只（约重一斤五两）
熟火腿片……………………四钱
冬笋片……………………八钱
青菜心……………………二棵
虾子……………………二钱
绍酒……………………五钱
精盐……………………二钱
酱油……………………一两
糖色……………………三钱
味精……………………一分
葱结……………………一钱
姜片……………………五分
白胡椒粉……………………一分
鸡清汤⑧……………………二斤
湿淀粉……………………一钱
熟鸡油……………………一两
熟猪油……………………二两
花生油……………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 将海参洗净，背朝下摊平，直剞十字刀纹。鸡腿洗

净，用洁布吸去水。青菜心洗净后，菜心削成橄榄形，剞十字刀纹。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，至四成热，放入菜心过油，至翠绿捞出。待油七成热时，用糖色抹匀鸡腿，逐只放入炸至金黄色，倒入漏勺，沥去油。原锅仍置旺火上，舀入鸡清汤一斤，放入鸡腿烧沸，盖上锅盖，移小火上焖约一小时，锅离火口，捞出稍凉，剔去腿骨。将鸡腿、海参放入内有竹垫的沙锅中。炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，至五成热，放入葱结、姜片炸香，舀入鸡清汤一斤和烧鸡腿的汤，加绍酒、虾子、酱油、精盐，放入冬笋片烧沸，撇去浮沫，倒入海参沙锅中，盖上锅盖，置中火上烧沸，移小火上焖约一小时，揭盖，拣去葱、姜，取出竹垫，加味精，用湿淀粉调稀勾薄芡，放入火腿片、青菜心烧沸，即离火，撒上胡椒粉，淋入熟鸡油即成。

特　点

此菜海参糯烂，鸡腿肥鲜，火腿香，笋片脆，汤汁醇厚。

一一五、花 鼓 干 贝

原　料

大干贝……………………………………四钱
熟火腿末…………………………………二钱
虾仁………………………………………四两
猪肥膘……………………………………五钱

鸡蛋清……………………………………………一只

青菜叶末…………………………………………三钱

青菜叶……………………………………………一张

绍酒………………………………………………三钱

精盐………………………………………………三分

味精………………………………………………三分

葱姜汁水③………………………………………二钱

干淀粉……………………………………………二分

鸡清汤⑧…………………………………………一两

湿淀粉……………………………………………二分

熟猪油……………………………………………五钱

制　法

1. 将干贝洗净，放入碗中，舀满清水，上笼蒸约半小时，至松软取出，去筋和僵肉后，撕成丝，匀分成十六份。虾仁、肥膘分别剁成茸，一起放入碗中，加鸡蛋清拌和，再加绍酒（一钱）、精盐（一分）、味精（一分）、干淀粉、葱姜汁水搅匀。

2. 将青菜叶洗净，放入沸水锅中烫一下，铺放在砧板上，取干贝丝一份铺放菜叶上，成长约一寸五分的条（两头理齐），在干贝丝上涂匀一层虾茸，用菜叶卷起成鼓形，揭去菜叶，共做十六只，一头蘸上火腿末，另一头蘸上菜叶末，横放在抹有熟猪油（二钱）的盘中，上笼蒸五分钟至熟，取出。

3. 炒锅置中火上，舀入鸡清汤，加精盐二分、味精二分烧沸，加绍酒二钱，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油三

钱，起锅浇在干贝上即成。

特　点

此菜用干贝、虾茸做成花鼓状，干贝鲜韧，虾茸软嫩，两头蘸以火腿、菜末，色彩悦目。

一一六、葱　蒸　干　贝

原　料

干贝……………………………………………四两

熟冬笋丝………………………………………一两五钱

水发香菇丝……………………………………一两五钱

豌豆苗…………………………………………二钱

绍酒……………………………………………五钱

酱油……………………………………………一两

绵白糖…………………………………………五钱

味精……………………………………………三分

葱白段…………………………………………二两

鸡清汤⑧………………………………………四两

湿淀粉…………………………………………二钱

熟猪油…………………………五两(约耗一两五钱)

制　法

1. 将干贝洗净，放入碗中，舀满清水，上笼蒸约半小时至松软，取出，剔去筋和僵肉，整齐地扣入另一碗中。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，至七成热，放入葱白段，炸至金黄色，倒入漏勺。原锅仍置旺火上，舀入熟

猪油五钱，放入笋丝、香菇丝，倒入炸黄的葱段炒匀，舀入鸡清汤二两，加酱油八钱、绵白糖四钱、绍酒三钱、味精二分烧沸，倒入干贝碗中，盖上圆盘，上笼蒸约一小时，取出合入盘中，把原汁滗入炒锅中，置旺火上，舀入鸡清汤二两，加绍酒二钱、酱油二钱、绵白糖一钱、味精一分烧沸后，用湿淀粉调稀勾芡，放入豌豆苗，淋入熟猪油五钱，起锅浇在干贝上即成。

特　点

此菜葱香浓郁，干贝鲜韧，口味咸中略甜。

一一七、鸡 茸 鲍 鱼

原　料

干鲍鱼……………………………十二只(重约七两)
鸡脯肉……………………………………………二两
猪肥膘……………………………………………一两
熟火腿末…………………………………………三钱
鸡蛋清……………………………………………二只
香菜(消毒)………………………………………二钱
绍酒………………………………………………二钱
精盐………………………………………………四分
味精………………………………………………三分
葱白段……………………………………………一钱
姜片………………………………………………一钱
鸡清汤⑧…………………………………………一斤

湿淀粉……………………………………………二钱

熟猪油…………………………………………二两五钱

制　法

1. 将鲍鱼洗净，用硼沙拌一下后，放在清水中泡约十小时，捞出洗净，放入大沙锅中，舀入水，淹没鱼身，置微火上炖约七天（水温保持摄氏四十度），至发软，取出，剥去边皮，除去沙，洗净漂清，在鲍鱼两面直剞交叉刀纹（深度约三分之二，能拉开而不断），放入温碱水中拔出黑汁，捞出，放入五至六成热的热水中，去除碱味，至鲍鱼涨发软嫩，呈玉白色时，捞入沸水中浸烫。

2. 将鸡脯、肥膘分别剁成茸，一起放入碗中，加鸡蛋清拌和，再加鸡清汤、精盐（一分）、味精（一分）、湿淀粉、绍酒（一钱）搅拌成鸡薄茸。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两五钱，至四成热，放入葱白段、姜片，炸香后捞去，倒入鸡茸，搅拌成糊状，取出鲍鱼沥去水，放入炒锅中，加绍酒一钱、精盐三分、味精二分搅和，淋入熟猪油一两拌匀，起锅盛入汤盘，撒上火腿末、放上香菜即成。

特　点

此菜鸡茸细腻肥润，鲍鱼嫩糯鲜香，需用汤匙舀食，面上撒火腿、香菜，色彩鲜丽。

禽 蛋 菜 类

一一八、清 炖 鸡

原　料

活老母鸡……………………………一只(约重四斤)

熟春笋片……………………………………………一两

水发冬菇……………………………………………五钱

火腿…………………………………………………一两

绍酒…………………………………………………五钱

精盐…………………………………………二钱二分

葱结…………………………………………………三钱

姜片…………………………………………………二钱

制　法

1. 将鸡宰杀后，放入摄氏九十度左右的热水中浸烫，捋尽毛，去掉爪皮和嘴壳，用清水洗净。用刀斩去鸡爪，在颈根部划一小口，取出气、食管，再沿脊骨处剖开，取出内脏．摘去鸡胆，挤去鸡心内淤血，剖开鸡肫，除去污物，撕去肫皮，用精盐一钱擦洗。随后将鸡、肫、肝、心入清水洗净，一起放在沸水锅内烫约半分钟，捞出洗净。再将鸡油漂清洗净。

2. 沙锅内放竹箅垫底，将鸡（腹朝下)、鸡油、肫、肝、

心、火腿一起放入，加清水淹没鸡身，再加入绍酒、葱结、姜片，用圆盘一只压住鸡身，盖上锅盖，置中火上烧沸。撇去浮沫，移至微火上焖约三小时，直至酥烂。揭去锅盖，取出圆盘、竹垫、葱结、姜片，捞出肫、肝、心、火腿，并分别切成片。然后将锅内的鸡翻身（胸脯朝上），加精盐一钱二分，随后将笋片、冬菇片、火腿片、肫片、肝片、鸡心片相间铺在鸡身上，盖上锅盖，上中火烧沸，离火即成。

特　点

此菜原汁原味，鸡肉酥烂离骨，汤汁清澈见底，味鲜浓醇。

一一九、西　瓜　鸡

原　料

活嫩母鸡……………………一只（约重二斤五两）
西瓜……………………………一只（约重五斤）
熟火腿片……………………………………六钱
水发冬菇片…………………………………六钱
熟春笋片……………………………………一两
绍酒…………………………………………六钱
精盐……………………………………二钱五分
葱结…………………………………………二钱
姜片…………………………………………一钱
鸡清汤⑧…………………………………二斤五两

制　法

1. 将母鸡宰杀捋净毛后，斩去鸡脚，用刀沿脊背剖

开，挖去内脏，敲断腿骨，斩断脊骨、颈骨（均不能破皮），洗净。再将鸡放入炒锅内，加鸡清汤，置旺火上，烧沸后撇去浮沫，继续烧五分钟，将鸡取出洗净后，放入原锅内，移在小火上，烧至八成熟取出，放入汤碗中。原汤锅中加精盐、绍酒烧沸，撇去浮沫，倒入盛有鸡的汤碗中，放上葱结、姜片，用一只圆盘盖在碗上，上笼用旺火蒸约三十分钟至酥烂后取出，拣去葱、姜。

2. 在蒸鸡的同时，用小尖刀在西瓜（选择圆正的）上端（约西瓜五分之一处）刻锯齿形刀纹（深至瓜瓤）一圈，取下上部作瓜盖。再挖去瓜瓤，在瓜皮上雕成图案或文字，放入沸水中烫约二分钟，至瓜皮变色（瓜内不能渗入沸水）取出，用清水浸凉后（瓜内不能浸入清水）放在大碗内，将鸡（胸脯朝上）放入西瓜内，倒入煮鸡的原汤。将火腿片、笋片、冬菇片，相间整齐地排放在鸡胸脯上。盖上西瓜盖，上笼用旺火蒸五分钟取出即成。

特　点

此菜用西瓜作盛器，外表刻有图案，悦目别致。鸡酥烂味美，汤鲜而有西瓜清香，食时爽口，是夏令佳肴。

一二〇、油　鸡

原　料

活嫩母鸡……………………一只(约重三斤五两)

绍酒……………………………………………五两

精盐……………………………………………一两

葱结……………………………………………………二两

姜块……………………………………………一两五钱

玉果（中药香料）………………………………三钱

桂皮……………………………………………………三钱

八角……………………………………………………二钱

小茴香…………………………………………………二钱

山奈（中药材）…………………………………二钱

姜黄（中药香料）………………………………一钱

菜油……………………………………………………五斤

制　法

1. 将鸡宰杀后，放入摄氏六十至七十度的热水中浸烫，捋去毛，开膛去内脏，斩去脚，洗净；放入沸水锅中煮五分钟，捞出再洗净。

2. 炒锅置旺火上，将玉果、桂皮、八角、小茴香、山奈、姜黄一起放入煸炒三分钟，取出，装入布袋内，把袋口扎紧，放入深沙锅中。

3. 炒锅置旺火上，放入菜油，烧至六成热时，把锅端离火口，冷却后，倒入内有布袋的沙锅内，加清水三斤，再加绍酒、精盐、葱结、姜块（拍松），置旺火上烧沸成油卤⑲。把鸡放入油卤中，用一只圆盘压住鸡身，盖上锅盖，置中火上烧沸后，移至微火上焖约一小时（油卤不能见滚，但必须保持间隔冒小泡）。取出，冷却后，斩成块装盘，淋上油卤即成。上桌时另备酱油蘸食。

特　点

此菜油鸡肥大丰满，色泽金黄光亮，肉味鲜嫩肥酥，油

卤用香料烹制，芬芳扑鼻，是常熟地方传统菜。

一二一、原焖狼山鸡

原　料

活狼山新母鸡[20]……………………一只(约重四斤)

火腿脚爪……………………………………半只

绍酒……………………………………………一两

精盐……………………………………………一钱

葱白段…………………………………………二钱

姜片……………………………………………一钱

制　法

1. 鸡的宰杀方法与“油鸡”同。将光鸡放入冷水锅中烧沸，取出洗净。将火腿脚爪放入锅中烧沸，取出刮洗干净。

2. 将鸡、火腿脚爪一起放入内有竹箅垫底的沙锅中，舀入清水三斤，再加绍酒、葱段、姜片，盖上锅盖，置中火上烧沸后，移至微火上焖约二小时（保持微沸），然后，揭盖去火腿脚爪、竹垫，加精盐烧沸，离火即成。

特　点

此菜选用以肥壮著称的南通名产狼山鸡制作，鸡肉酥烂离骨，既肥又嫩，汤汁澄清见底，鲜味浓郁，并有火腿香味。

一二二、黄泥煨鸡

原　料

去毛嫩母鸡……………………一只(约重三斤)
虾仁……………………………………一两
鸡肫丁…………………………………二两
瘦猪肉丁………………………………二两
熟火腿丁………………………………五钱
水发香菇丁……………………………五钱
大虾米…………………………………三钱
猪网油…………………………………四两
鲜荷叶…………………………………四张
玻璃纸…………………………………一张
包装纸…………………………………一张
酒坛泥…………………………………六斤
绍酒……………………………………一两
精盐……………………………………一钱
酱油…………………………一斤(约耗二两)
葱段……………………………………五钱
姜末……………………………………二钱
丁香（中药材）………………………四颗
八角……………………………………二颗
玉果末（中药材）……………………一分
山奈末（中药材）……………………三分

芝麻油……………………………………………………一两

熟猪油……………………………………………………一两

制　法

1. 将去毛鸡（选用常熟虞山当年新母鸡）斩去脚，在左腋下开长约一寸的小口，挖去内脏，抽去气管和食管，洗净晾干。用刀背敲断鸡翅骨、腿骨、颈骨（不能破皮），放入钵中，加酱油（一斤）、绍酒（五钱）、精盐腌渍一小时取出。将丁香（二颗）和八角一起碾成末，加玉果末、山奈末拌和，擦抹鸡身。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油烧至五成热时，放入葱段、姜末炸香后捞去，接着放入虾仁、肉丁、火腿丁、鸡肫丁、香菇丁、虾米颠炒几下，加绍酒（五钱）、酱油（五钱）、绵白糖炒至断生，起锅盛入盘中。待晾凉后，从鸡腋下刀口填入鸡腹，卤汁也倒入，将鸡头塞入刀口中，两腋下各放丁香一颗夹住，用网油紧包鸡身，外用荷叶一张包裹（荷叶洗净放沸水中烫一下），再用玻璃纸包裹，外面再包一层荷叶，用细麻绳捆扎成长圆形。

3. 将酒坛泥碾成粉，加清水拌和起粘，平摊在湿布上（厚约五分），将捆扎的鸡放在泥的中间，把湿布四角提起紧包（使泥紧粘），然后，揭去湿布，再用包装纸包裹，并用竹扦在泥面上戳一小孔（在初烤时使热气外出，防止泥层破裂脱落）。

4. 将泥裹鸡（小孔朝上）放进烤箱，用旺火烤约四十分钟，取出后，用湿泥封没小孔；再放入烤箱，烤约三十分钟后，改用小火再烤约八十分钟（每隔二十分钟翻身一次，使

四周烤匀)；最后用微火烤一小时半，取出敲掉泥，解去绳，揭去荷叶、玻璃纸，装盘淋上芝麻油即成。上桌时另带芝麻酱、葱白段蘸食。

特　点

此菜用黄泥煨烤，原汁原味，敲开泥壳，香味四溢。鸡保持原形，皮色金黄有光，鸡肉酥香肥嫩，上筷骨肉即离。腹藏配料，鲜美异常。是常熟传统名菜。

一二三、荷 叶 焖 鸡

原　料

去毛嫩母鸡……………………一只(约重二斤八两)
鲜荷叶……………………………………………三张
绍酒………………………………………………五钱
精盐………………………………………………二钱
酱油………………………………………………五钱
绵白糖……………………………………………五钱
番茄酱………………………………………二两五钱
葱段………………………………………………六钱
姜末………………………………………………三钱
蒜瓣末……………………………………………三钱
花椒………………………………………………一分
八角………………………………………………六颗
白胡椒粉…………………………………………一分
鸡清汤⑧…………………………………………五两

熟猪油……………………………………………二两

豆油………………………………………二斤(约耗二两)

制　法

1. 将鸡开膛，挖去内脏，拉去气管、食管，洗净。斩去鸡脚，抽去腿骨，用刀沿脊背剖开，把头颈、翅膀拍松，用酱油二钱拌匀。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入豆油，烧至六成热时，将鸡放入，炸至金黄色，捞出。锅内油倒出，仍置旺火上，放入葱段（二钱五分)、姜末炸香，加番茄酱、绍酒、八角、精盐、绵白糖、酱油（三钱)、鸡清汤，再将鸡（皮朝下)放入，烧沸，盖上锅盖，移至微火上焖约一小时，取出。

3. 荷叶削去蒂，洗净放入沸水中烫一下。将荷叶（面朝上）平摊砧板上，把鸡（皮朝上）放在中间，原汁倒在鸡上。另用炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至五成热时，放入花椒炸香捞去，再放入葱段（三钱五分)、蒜瓣末炸香后，起锅浇在鸡上，撒上白胡椒粉，包起荷叶放盘中，然后，放在烤箱中焗一小时半，取出装盘，揭开荷叶即成。

特　点

此菜外包荷叶，清香扑鼻，鸡肉色呈桔红，酥烂入味，是一个创新品种。

一二四、油 泼 仔 鸡

原　料

去毛仔鸡…………………………………一只(约重二斤)

绍酒……………………………………………五钱

酱油…………………………………………一两五钱

辣酱油…………………………………………五钱

绵白糖…………………………………………五钱

香醋……………………………………………二钱

味精……………………………………………三分

白胡椒粉………………………………………二分

鸡清汤[8]………………………………………四两

熟猪油……………………………三斤(约耗二两)

制 法

1. 将鸡开膛，挖出内脏，抽去气管、食管，斩去脚，戳破鸡眼（以防炸时溅油），洗净沥去水。用酱油（五钱）、绍酒放入碗中调和，均匀地抹在鸡身上。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至八成热时，把鸡放入炸至金黄色，捞出，斩块装盘摆成鸡形。

3. 原锅倒去油置旺火上，加酱油（一两）、辣酱油、白胡椒粉、香醋、绵白糖、味精、鸡清汤烧沸，起锅浇在鸡上即成。

特 点

此菜色金黄，皮香脆，肉鲜嫩，汁浓醇，咸、甜、酸、辣四味俱全。

一二五、酱 油 嫩 鸡

原　料

去毛仔鸡……………………………一只(约重二斤)

绍酒……………………………………………一两

酱油……………………………………………二斤

绵白糖…………………………………………四两

葱结……………………………………………三钱

姜块……………………………………………一两

桂皮……………………………………………二钱

八角……………………………………………二钱

鸡清汤⑧………………………………………一斤

芝麻油…………………………………………三钱

制　法

1. 将鸡开膛，挖去内脏，抽去气管、食管，斩去脚，抽去腿骨，洗净，沥去水。

2. 炒锅置旺火上，放入酱油、绍酒、绵白糖、桂皮、八角、葱结、姜块（拍松)、鸡清汤烧沸，再放入鸡烧沸后，将鸡翻身，用圆盘压住鸡身，端锅离火口；焖约十分钟，再置中火上，将鸡翻身烧沸，用圆盘压住鸡身，把锅端离火口，再焖五分钟。然后，置中火上烧沸后，捞出，按原鸡形斩块排列盘中，浇上酱油卤、芝麻油即成。

特　点

此菜鸡肉呈酱红色，香味浓郁，鲜嫩爽口，是夏令时菜。

一二六、鸡 包 鱼 翅

原 料

去毛老母鸡……………………一只(约重二斤五两)

水发鱼翅[14]（老黄翅）………………………一斤

熟火腿片………………………………………五钱

豌豆苗…………………………………………三钱

熟猪肥膘………………………………………三两

猪骨头…………………………………………二斤

猪肉皮…………………………一张（六寸见方）

绍酒…………………………………………一两五钱

精盐……………………………………………五钱

味精……………………………………………六分

葱结……………………………………………一两

姜片……………………………………………一两

鸡清汤[8]………………………………………四两

湿淀粉…………………………………………五钱

制 法

1. 整鸡出骨方法与“出骨母油八宝鸭”相同。

2. 将鱼翅剖开成二爿，整齐地扣入碗中，舀入鸡清汤，加葱结五钱、姜片五钱、绍酒五钱、精盐一钱、味精三分，用熟肥膘盖上，上笼用中火蒸约二小时，取出。

3. 将鱼翅从鸡的刀口处塞进鸡腹中，用细麻绳扎紧刀

口，放入沸水锅中烧沸，捞出洗净。再把鸡胸脯朝下放入内有竹箅垫底的沙锅中，然后将洗净的鸡骨、猪骨放入，舀入清水二斤，加绍酒一两、精盐四钱、葱结五钱、姜片五钱，用猪肉皮盖在鸡背上，再用圆盘压住，盖上锅盖，置中火上烧沸。然后移到微火上焖约二小时至鸡酥烂，锅离火口，捞出鸡，解去绳，鸡胸脯朝上放入盘中。

4. 取沙锅里的汤一斤（撇去浮油），放入炒锅中，置旺火上，放入火腿片，加味精三分烧沸，用湿淀粉调稀勾薄芡，再放入豌豆苗，淋入熟鸡油拌和一下，浇在鸡上即成。

特　点

此菜整鸡出骨，腹中填入鱼翅，鸡形饱满，翅糯鸡烂，汁稠味醇，富有营养。

一二七、早红桔酪鸡

原　料

去毛嫩母鸡……………………一只（约重二斤五两）
早红桔……………………………………八两
绍酒………………………………………三钱
精盐…………………………………二钱五分
味精………………………………………四分
葱结………………………………………五钱
姜片………………………………………二钱
香叶（香料）……………………………二张
白面粉……………………………………一两

熟鸡油……………………………………一两五钱

花生油……………………………二斤(约耗二两)

制　法

1. 将鸡开膛，挖去内脏，抽去气管、食管，斩去脚，戳破鸡眼，洗净，沥去水。然后剖开脊骨，在脊骨上斩三刀（皮不能破），拍松颈骨。

2. 将早红桔五两剥去皮，再去衣、籽成桔酪。炒锅置中火上烧热，舀入熟鸡油，加入面粉、精盐（五分）、味精（二分）拌和炒熟后，放入桔酪炒和成桔酪酱，起锅盛入钵中。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至六成热时，将鸡放入炸到呈桔黄色，倒入漏勺。再将鸡胸脯朝下放入桔酪酱钵中，加绍酒、精盐（二钱）、味精（二分）、葱结、姜片、香叶、鲜桔皮（一两），用圆盘压住鸡身，绵筋纸封口，上笼用旺火蒸约二小时至酥烂。取出，去掉封口纸、压盘，拣去桔皮、香叶、葱姜，翻扣入盘中。将早红桔三两剥皮、去筋络，在盘边摆成花朵形即成。

特　点

此菜呈桔黄色，鸡肉酥烂，有浓郁的桔子香味。

一二八、蛋 美 鸡

原　料

去毛嫩母鸡……………………一只(约重二斤五两)

鸡蛋…………………………………………四只

熟火腿丁……………………………………………一两
熟火腿末……………………………………………五钱
熟鸡脯丁……………………………………………一两
虾仁………………………………………………一两五钱
虾子…………………………………………………二分
水发冬菇丁…………………………………………一两
熟冬笋丁……………………………………………一两
青菜心………………………………………………六棵
香菜末………………………………………………三钱
绍酒…………………………………………………五钱
精盐…………………………………………………一钱
酱油…………………………………………………三钱
绵白糖………………………………………………二钱
葱结…………………………………………………五钱
姜片…………………………………………………三钱
湿淀粉………………………………………………三钱
熟猪油……………………………………………二两五钱

制　法

1．将鸡剖开脊背，挖出内脏（肝去胆，肫剖开剥去内皮洗净），抽掉气管、食管，斩去鸡爪尖，洗净，放入沸水锅中烫一下，再洗净。将鸡和肫肝一起放入有竹箅垫底的沙锅中，舀入清水（淹没鸡身），加葱结、姜片、绍酒，置中火上烧沸，撇去浮沫，盖上锅盖，移到小火上焖约三小时至酥烂，捞出肫、肝切成丁。炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两五钱，烧至五成热时，放入火腿、鸡脯、冬菇、冬笋

和肫、肝丁，再加酱油、绵白糖、虾子炒熟成馅，起锅盛入盘中分成十六份。炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油五钱，烧至五成热时，放入菜心，加精盐二分煸熟，起锅盛入另一只盘中。

2．将虾仁洗净漂清，沥去水，剁成茸，放入碗中，加精盐（二分）、湿淀粉拌匀成虾茸。把鸡蛋磕入另一只碗中，加精盐三分调匀成蛋液。铁勺置小火上烧热，用熟猪油（五钱）分次抹勺（使勺内滑润），用汤匙舀蛋液一匙倒入勺内，摊成直径约三寸的蛋皮（共十六张），每张蛋皮中间放上馅一份，包捏成烧卖，用虾茸粘住口，再撒上火腿末、香菜末，上笼蒸熟取出。

3．沙锅端离火口，捞出鸡（胸脯朝上）放入大汤盘中，蛋烧卖围放在鸡的周围。盘边放上青菜心，将原沙锅鸡汤加精盐三分烧沸，起锅浇在鸡上即成。

特　点

此菜色彩悦目，汤醇汁浓，鸡肉酥烂脱骨，青菜翠绿清香，蛋烧卖滋味鲜美。

一二九、香　炸　仔　鸡

原　料

去毛仔鸡……………………………一只（约重二斤）

虾仁…………………………………………二两

鸡蛋黄………………………………………二只

鸡蛋清……………………………………一只
熟火腿末…………………………………一钱
青菜末……………………………………一钱
绍酒………………………………………二钱
精盐………………………………………二分
番茄酱……………………………………五钱
味精………………………………………二分
白胡椒粉…………………………………一分
面粉………………………………………五钱
面包屑……………………………………一两
花生油……………………一斤五两(约耗二两)

制　法

1．将鸡剖开脊背，挖去内脏，抽去气管、食管，斩去脚，在宰口处斩断，拉出颈骨。再用刀剔去胸、脊骨；在大翅上竖划一刀，剔去翅骨；腿肉划开，抽去腿骨；割去尾尖，洗净沥去水。皮朝下平摊在砧板上，用刀在腿、脯肉上横竖轻轻排松（不能破皮）。用精盐（一分）、味精（一分）、白胡椒粉撒上抹匀。再用面粉撒在鸡皮上拍匀后，将鸡蛋黄调匀抹上，再蘸满面包屑。

2．将虾仁剁成茸，放入碗中，加鸡蛋清、绍酒、味精（一分）、精盐（一分）拌和成虾茸。

3．炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至八成热时，将鸡（皮朝下）放入炸熟，然后，锅离火口，用漏勺捞出。用虾茸均匀地铺在鸡肉一面，撒上青菜末、火腿末略揿一下。原油锅置旺火上烧至五成热时，将鸡（皮朝下）再放入炸至

虾茸呈乳白色，锅离火口，用漏勺捞出。斩下头颈，放入盘的一端。鸡皮朝下切成条块，拼成整鸡形装盘，盘边放番茄酱即成。

特　点

此菜鸡皮酥肥，肉质嫩，虾茸鲜，蘸以番茄酱，味更佳。

一三〇、香　酥　鸡

原　料

去毛嫩母鸡……………………一只（约重二斤五两）
绍酒……………………………………………一两
食盐……………………………………………二两
葱白段…………………………………………五钱
姜片……………………………………………三钱
花椒……………………………………………三钱
桂皮……………………………………………五钱
熟猪油…………………………三斤（约耗三两）

制　法

1．将鸡开膛，挖去内脏，抽掉气管、食管，洗净沥去水。桂皮（敲碎）、花椒、盐一起放入碗中拌和后，擦匀鸡身（脯肉和腿肉要反复擦几次），然后，放入钵内，把剩下的桂皮、花椒、盐撒在鸡身上，腌约二小时取出，将盐抖去，再放入盘中，加绍酒，放上葱段、姜片，上笼用旺火蒸至八成烂，取出，沥去汁水，挖去鸡眼。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至八成热，将鸡放入炸至金黄色时，锅离火口，用漏勺捞出。斩下头、颈劈开，将鸡颈放入盘中，鸡身拍松放上面，鸡头平放在鸡身前端（成双月头）即成。上桌时另带甜酱或番茄酱蘸食。

特 点

此菜色金黄，皮香脆，肉酥烂，蘸酱食之，味极鲜美。

一三一、金 镶 脆 鸡

原 料

去毛嫩母鸡……………………………一只(二斤)
猪肥膘…………………………………………二两
虾仁……………………………………………三两
熟火腿末………………………………………五钱
鸡蛋清…………………………………………一只
松子仁末………………………………………五钱
绍酒……………………………………………八钱
精盐………………………………………一钱五分
花椒盐①………………………………………一分
酱油………………………………………一两五钱
绵白糖…………………………………………五钱
葱结……………………………………………二钱
葱末……………………………………………一钱
姜块……………………………………………一钱
干淀粉…………………………………………三钱

芝麻油……………………………………………一两

熟猪油………………………………………一斤(约耗二两)

制　法

1. 将鸡开膛，挖去内脏，洗净。剖开脊背，拍松颈骨，用刀在骨骱处斩几刀（不能破皮）。炒锅置旺火上，舀入清水一斤五两，再放入鸡，烧沸，撇去浮沫，取出洗净。将鸡（胸脯朝下）放入有竹箅垫底的沙锅内。原汤锅中加酱油、绍酒（五钱）、精盐（一钱）、绵白糖，烧沸，撇去浮沫后，倒入沙锅，放葱结、姜块（拍松），用圆盘压住鸡，盖上锅盖，用小火烧沸，移至微火上焖约一小时半至七成烂，离火捞出晾凉，斩下头，将鸡斩成二爿，剔去鸡骨（留翅尖骨），皮朝下平放在撒有干淀粉一钱的盘中，再在鸡肉上均匀地撒上干淀粉一钱。

2. 将猪肥膘、虾仁分别剁成茸，一起放入碗中，加绍酒（三钱）、精盐（五分）、鸡蛋清、葱末拌和，均匀地铺在鸡肉上，撒上干淀粉（一钱）、火腿末、松子仁末，轻轻拍平。

3. 炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，将鸡（皮朝下）放入，炸至皮色金黄，倒入漏勺。原锅仍置旺火上，舀入芝麻油，烧至五成热时，放入鸡（皮朝下）煎至皮香脆（煎时应不断晃锅，使皮不焦），起锅取出，皮朝下切成条块，拼成整鸡形装盘，撒上花椒盐即成。

特　点

此菜鸡皮香脆，肉松酥，虾茸鲜嫩，带有松仁香味。

一三二、清 炖 鸡 孚

原 料

去骨鸡肉(脯、腿各半)……………………三两七钱

净猪肉(肥三成瘦七成)……………………三两七钱

熟火腿片(肥带瘦)…………………………一两二钱

水发冬菇……………………………………一两二钱

鸡蛋清………………………………………四只

绍酒…………………………………………三钱

精盐…………………………………………三分

葱末…………………………………………五分

姜末…………………………………………一钱

干淀粉………………………………………六钱

鸡清汤⑧……………………………………一斤二两

熟猪油……………………一斤五两(约耗一两二钱)

制 法

1．将猪肉切细，剁成米粒状，放入碗内，加葱末、姜末、精盐（一分）拌匀。将鸡肉皮朝下，平摊在砧板上，用刀在鸡肉上轻轻排剁一次（鸡肉不要剁断）。再将肉茸均匀地平铺在鸡肉上。仍用刀在肉茸上横竖交叉剁两次（刀深接近鸡肉为宜），使猪肉、鸡肉紧密粘在一起，再将鸡肉切成边长一寸的三角形块。

2．将鸡蛋清倒入盘中，用竹筷三只，搅打成发蛋（起白泡沫似雪花，筷子直立其中而不倒），加干淀粉拌匀。再

将鸡肉块放入蘸满发蛋（每块四周都要裹匀，肉不露出）。

3．炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油，烧至五成热时，将鸡块分三次逐块放入，炸约一分钟，使鸡块稍起软壳，呈白色，用漏勺捞出，沥去余油。放入沙锅内，加鸡清汤、火腿片、绍酒、精盐（二分），盖上锅盖，置旺火上烧沸后，移至微火上焖约二十五分钟，待鸡肉酥烂，放入冬菇，再焖五分钟即成。

特　点

此菜为汤菜，汤面鸡孚洁白，衬以火腿、冬菇，红黑相映，色泽鲜艳。鸡肉细嫩，汤鲜味香。是南京传统名菜。

一三三、清汤火夹鸡

原　料

熟鸡脯……………………………………二两五钱
熟火腿……………………………………一两二钱
虾仁………………………………………二两
猪肥膘……………………………………一两
油发水鱼肚[17]…………………………三两二钱
鸡蛋清……………………………………一只
绍酒………………………………………二钱六分
精盐………………………………………一钱四分
葱结………………………………………一钱五分
葱末………………………………………五分
姜片………………………………………一钱

味精……………………………………………二分

干淀粉…………………………………………四分

鸡清汤⑧………………………………二斤一两

熟鸡油…………………………………………三钱

制　法

1. 将虾仁、肥膘分别剁成茸，一起放入碗中，加葱末、精盐（二分）、绍酒（六分）、鸡蛋清、干淀粉（二分）拌和成虾茸。火腿切成长约二寸的薄片。将鸡脯（皮朝下）平铺在盘中，撒上干淀粉二分，均匀地铺上虾茸，上笼蒸约十分钟，取出晾凉，切成长约二寸、厚约二分的片。将鸡脯片、火腿片间夹排叠扣入碗中；再用鸡脯片、火腿片间夹排叠成二面扇形（窄面朝里，宽面朝外），翻扣在碗里的鸡脯片、火腿片上。

2. 将鱼肚洗净挤去水，切成块。放入炒锅中，舀入鸡清汤八两，置旺火上烧沸，倒入漏勺。将鱼肚放入盛鸡脯夹火腿片的碗中，加精盐（二分）、绍酒（二钱）、鸡清汤（三两）、葱结、姜片，上笼用旺火蒸约五分钟，取出，拣去葱、姜，翻扣入汤碗中。炒锅置旺火上，舀入鸡清汤一斤，加精盐（一钱）、味精，烧沸，撇去浮沫，淋入熟鸡油，起锅倒入汤碗中即成。

特　点

此菜鸡脯火腿相夹，两色分明，香味互串，汤清味鲜。

一三四、圆 盅 鸡

原 料

去毛嫩母鸡(腿、脯)……………………………一斤

绍酒…………………………………………………五钱

精盐……………………………………………一钱五分

味精…………………………………………………三分

制 法

将鸡腿、鸡脯斩成一寸见方的块，放在锅中，舀入清水二斤，置旺火上烧沸，撇去浮沫，捞出洗净，将鸡块（皮朝上）排放入圆盅内。原汤锅中加绍酒、精盐、味精，烧沸，撇去浮沫，倒入鸡圆盅内，盖上圆盘，上笼蒸约三小时至酥烂，取出，去盖盘即成。

特 点

此菜鸡烂脱骨，汤色澄清，原汤原味，鲜美可口。

一三五、黄 焖 鸡 翅

原 料

仔母鸡翅膀…………………二十只(约重一斤二两)

水发冬菇……………………………………………六钱

葡萄酒………………………………………………三钱

酱油…………………………………………………一两

绵白糖………………………………………………二钱

味精……………………………………………………二分
葱段……………………………………………………二两
姜末……………………………………………………一钱
鸡清汤⑧ ………………………………………一斤五两
熟猪油…………………………………………………一两
花生油……………………………………一斤(约耗一两)

制　法

1．用刀在鸡翅骨骱处切断，斩去翅尖，洗净，沥去水。

2．炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至八成热时，放入鸡翅炸至金黄色，倒入漏勺沥去油。原锅仍置旺火上，放入鸡翅，加绵白糖、酱油、葱段（二钱）、姜末翻炒，至鸡翅上色，起锅倒入大沙锅中，再舀入鸡清汤，置旺火上烧沸，撇去浮沫，盖上锅盖，移到微火上焖至酥烂，锅端离火口，捞出鸡翅。另取小沙锅一只，将小翅排放入锅内垫底，然后，把大翅沿锅边整齐围排似菊花形，倒入原汤，加葡萄酒、味精。炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至六成热时，放入葱段一两八钱炸香，再放入冬菇翻炸几下，起锅倒入沙锅后，盖上锅盖，置微火上焖约十五分钟即成。

特　点

此菜选用鸡翅“活肉”焖制，色呈棕黄，酥烂离骨，肥美鲜嫩，汤醇味香。

一三六、花 菇 凤 翼

原　料

鸡翅膀……………………………………………一斤五两

水发花菇…………………………………………二两

绍酒………………………………………………一两

精盐………………………………………………二钱

味精………………………………………………三分

明矾………………………………………………三分

生鸡油……………………………………………五钱

制　法

1. 将鸡翅膀洗净，斩去翅尖。炒锅置旺火上，舀入清水二斤，放入鸡翅膀烧沸，捞出洗净。然后将鸡翅膀整齐排入品锅中，加绍酒、精盐（一钱五分）、味精（二分）。原汤锅加明矾，近沸时，撇去浮沫，起锅倒入品锅中，盖上锅盖，上笼蒸约三小时（新鸡翅膀蒸的时间应缩短）至酥烂。

2. 将花菇剪去蒂洗净，挤去水，放入圆盅内，加精盐（五分）、味精（一分）、鸡油、原鸡汤（五两），上笼蒸约三十分钟后，与鸡翅一起取出，拣去鸡油渣，倒入品锅中即成。

特　点

此菜鸡翅形整，食之酥烂脱骨，肉质细腻，汤色澄清，含有花菇鲜香。

一三七、出 骨 掌 翅

原 料

鸡脚……………………………………………………十二只

鸡翅膀…………………………………………………十二只

香菜叶……………………………………………………二钱

酱油………………………………………………………一两

香醋………………………………………………………二分

绵白糖……………………………………………………一钱

味精………………………………………………………一分

芝麻油……………………………………………………五钱

制 法

1．将鸡脚（斩去爪尖）、鸡翅放入沸水中烫一下，捞出洗净后，脚、翅一起放入锅中，舀入清水（淹没鸡脚、翅），烧沸后，移到小火上烧约半小时至熟，捞入冷开水中冷却，剔去脚骨、翅骨（保持完整不碎），然后理齐，切成约八分长，整齐装盘，盘边放香菜。

2．将酱油、香醋、绵白糖、味精一起放入碗中调和，浇在脚、翅上，淋入芝麻油即成。

特 点

此菜掌肉韧，翅肉肥，鲜香味美。

一三八、荷叶粉蒸鸡肉

原　料

嫩母鸡肉……………………………………………六两

猪肋条肉……………………………………………六两

粳米(淘洗后晾干)…………………………………二两

鲜荷叶………………………………………………二张

绍酒…………………………………………………一两

酱油………………………………………………一两五钱

黄豆酱………………………………………………三钱

绵白糖………………………………………………八钱

葱结…………………………………………………二钱

姜片…………………………………………………一钱

桂皮…………………………………………………三分

丁香…………………………………………………三分

八角…………………………………………………一钱

芝麻油………………………………………………五钱

制　法

1. 将鸡肉洗净，沥去水，均匀切成十块条块。猪肋条肉剔去骨，刮污洗净，沥去水，切成长约二寸、宽约四分的十块长方块，同鸡块一起放入碗中，加酱油、绍酒、黄豆酱（捣细）、绵白糖拌和，渍一小时。

2. 炒锅置中火上烧热，放入粳米、八角（二分）、丁香（一分），炒至米黄有香味时，取出碾成粗粉，再放入鸡、

肉碗中拌和后，将鸡、肉皮朝下排齐，放上葱结、姜片、桂皮、八角（八分）、丁香（二分），上笼蒸约三小时至酥烂，拣去葱、姜、香料。

3．将荷叶洗净，削去蒂，划成十张四寸见方的块，放入沸水锅中烫一下，捞入清水中浸凉后，取出沥去水。荷叶面朝上，放砧板上，斜放上鸡、肉各一块，逐份淋入芝麻油约五分，分别包成长方形的共十包，排列盘中，上笼蒸约五分钟取出即成。

特　点

此菜用荷叶包蒸，清香四溢，鸡、肉鲜嫩酥烂，肥肉不腻，是夏令时菜。

一三九、嫩姜炒鸡脯

原　料

仔鸡脯肉……………………………………三两七钱
鸡蛋清…………………………………………一只
去皮嫩姜……………………………………二两五钱
绍酒……………………………………………一钱
精盐……………………………………………二分
味精……………………………………………二分
干淀粉…………………………………………三分
鸡清汤[8]………………………………………一两
湿淀粉…………………………………………二钱
芝麻油…………………………………………二钱

熟猪油……………………………………一斤(约耗二两)

制　法

1. 将鸡脯肉洗净，用洁布吸去水，顺丝批（片）成长约一寸五分、宽约三分的柳叶形薄片，放入碗中，加鸡蛋清、干淀粉拌和，淋入芝麻油拌匀。将嫩姜切成长约二寸、宽约二分的薄片，放入沸水中烫约一分钟(去其辣味)，捞出。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，放入鸡片，用铁勺轻轻拨散，至鸡脯肉呈白色时，倒入漏勺。炒锅仍置旺火上，舀入熟猪油四钱，放入姜片炒几下，再舀入鸡清汤，加精盐、味精、绍酒，烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，倒入鸡片，淋入芝麻油二钱，颠翻几下，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜鸡片嫩姜，黄白相映，鲜嫩爽口，是秋令时菜。

一四〇、松　子　鸡　卷

原　料

仔鸡脯肉……………………………………四两

虾仁……………………………………一两

熟火腿末……………………………………一钱

松子仁……………………………………一两四钱

鸡蛋清……………………………………一只

青菜叶末……………………………………一钱

绍酒……………………………………三钱

精盐……………………………………………三分

味精……………………………………………三分

干淀粉…………………………………………三钱

鸡清汤[8]……………………………………一两五钱

湿淀粉…………………………………………三钱

熟猪油………………………………一斤(约耗一两二钱)

制　法

1．将鸡脯肉洗净，用洁布吸去水，批（片）成长约二寸五分、宽约一寸的薄片（共十六片）。虾仁剁成茸，放入碗中，加精盐（二分）、味精（二分）、绍酒（一钱）、鸡蛋清、干淀粉拌和后，分别涂在鸡片上。松子仁分成十六份，分别放在虾茸中间。然后，将鸡片逐片卷起成鸡卷，一端蘸上火腿末，一端蘸上菜叶末。

2．炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至五成热时，将鸡卷逐个放入，用铁勺轻轻拨动，待鸡肉呈白色时，倒入漏勺。炒锅仍置旺火上，舀入鸡清汤，加绍酒二钱、精盐一分、味精一分烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，放入鸡卷，颠翻几下，淋入熟猪油四钱，起锅排放在盘中即成。

特　点

此菜鸡卷色白，虾茸鲜嫩，松子肥香，味美爽口。

一四一、银苗鸡丝

原　料

鸡脯肉…………………………………………五两

绿豆芽……………………………………五两
鸡蛋清……………………………………一只
熟火腿丝…………………………………二钱
水发香菇丝………………………………二钱
绍酒………………………………………一钱
精盐………………………………………二分
绵白糖……………………………………二分
味精………………………………………二分
葱丝………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………四钱
熟猪油…………………………一斤(约耗一两五钱)

制　法

1. 将鸡脯肉剔去筋膜，批（片）成片，再切成丝，放入碗中，加精盐（一分）、鸡蛋清、湿淀粉（三钱）拌匀。绿豆芽摘去头和根洗净，放入沸水锅中烫一下，捞出沥去水。碗中加精盐（一分）、绍酒、绵白糖、味精、湿淀粉（一钱）调和成调味汁。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，放入鸡丝，用筷轻轻拨散，倒入漏勺沥去油。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油五钱，放入绿豆芽、火腿丝、香菇丝、葱丝，翻炒几下，再放入鸡丝炒匀，倒入调味汁颠翻，淋入熟猪油一两，再颠匀，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜豆芽雪白脆嫩，鸡丝鲜嫩味美，配以火腿、香菇、葱丝，色彩悦目。

一四二、盐　水　鸭

原　料

活肥鸭……………………二十只(每只约重四斤)

精盐……………………………………………四斤

香醋……………………………………………一两

葱结……………………………………………四两

姜块……………………………………………二两

姜片……………………………………………一两

花椒……………………………………………五分

五香粉…………………………………………二钱

八角…………………………………………四十颗

制　法

1. 将鸭（选用当年的活肥鸭）宰杀后，放入摄氏八十度的热水中浸烫，用木棍上下翻动，使水渗透鸭毛，待翅毛能一把拉下时，先捋去脚壳和嘴壳，再捋去大毛，放入清水中镊尽细毛（不能拉破鸭皮），然后，斩去小翅和脚爪，再在右翅窝下开约二寸长的小口，从刀口处挖去内脏，拉出气管和食管，放入清水中浸泡去掉血水，洗净沥去水。

2. 炒锅置中火上，放入精盐（四斤）、花椒、五香粉，炒热后盛入钵中。每只鸭子用热盐一两从翅窝下刀口处填入鸭腹，晃匀。用热盐五钱擦遍鸭身，再用热盐五钱从颈的刀口和鸭嘴塞入鸭颈，然后，将鸭放入缸内腌制（夏季一小

时，春秋季一小时半，冬季二小时），取出后，放入清卤[21]缸内浸渍（夏季二小时，春秋季四小时，冬季六小时），然后取出挂在通风处吹干。用四寸长的空心芦柴管插入每只鸭子的肛门内，在翅窝下刀口处再放入姜片五分、葱结一钱、八角一颗。

3．大锅中舀入清水约八十斤，用旺火烧沸，放入姜块（拍松）、葱结（二两）、八角（二十颗）、香醋，将炉门关闭，保持微火。再将鸭腿朝上、头朝下放入锅内，盖上锅盖，焖约二十分钟后，拉开炉门，待锅边起小泡时，揭去锅盖，提起鸭腿，将鸭腹中的汤汁沥入锅内，再把鸭放入汤中，使鸭腹中灌满汤汁。如此反复三、四次后，再关闭炉门，盖上锅盖，仍保持锅边起小泡，焖约二十分钟取出，抽去芦管，沥去汤汁，冷却即成。

特　点

鸭子用炒盐腌、清卤渍、微火焖，保持鸭内脂肪。鸭子皮色玉白油润，鸭肉微红鲜嫩，皮肥骨香，是南京传统风味。

一四三、出骨母油八宝鸭

原　料

去毛嫩母鸭……………………………一只（约重四斤）

糯米……………………………………一两五钱

净莲心…………………………………三钱

白果肉…………………………………一两

栗子肉……………………………………………………一两
南芡实……………………………………………………二钱
猪瘦肉丁…………………………………………………一两
净鸭肫丁…………………………………………………六钱
熟冬笋片…………………………………………………五钱
熟冬笋丁…………………………………………………五钱
水发香菇…………………………………………………五钱
水发香菇丁………………………………………………五钱
青菜心……………………………………………………一棵
带皮猪肥膘………………………………………………一斤
猪骨头……………………………………………………一斤
绍酒………………………………………………………一两
精盐………………………………………………………二钱
优质酱油（母油）………………………………三两五钱
绵白糖…………………………………………………一两二钱
葱结………………………………………………………五钱
葱白段……………………………………………………一两
姜块………………………………………………………二钱
芝麻油……………………………………………………三钱
熟猪油……………………………………………………一两

制　法

1. **整鸭出骨**：将鸭斩去脚，齐宰口处斩断颈骨，在颈根处竖划约二寸长的刀口，从刀口处抽出鸭颈骨，割断肩骱骨，将皮肉连同鸭头向下翻剥，再割断翅骱骨和筋，抽去翅骨（留翅尖骨），向下翻剥露出腿骨，割断骨骱和筋，敲断

腿膝骨，抽去腿骨，再向下翻剥至肛门，割断肠（不能破皮），使鸭肉与骨架分离（挖去内脏，将骨架洗净），放入沸水中烫去血污，用清水洗净，翻转成鸭原状。

2. 将糯米（淘净）、笋丁、香菇丁、鸭肫丁、肉丁、莲心、芡实、白果、栗子一起放入碗中，加酱油五钱拌和后，从刀口处填入鸭腹内，用鸭的颈皮塞住刀口（鸭头露出一半），成八宝鸭。

3. 将八宝鸭、骨架、猪骨、肥膘一起放入锅中，舀入清水约三斤五两，置旺火上烧沸。然后，端锅离火口，捞出洗净，将鸭（胸脯朝下）放入有竹箅垫底的沙锅中，两旁放肥膘肉、猪骨、鸭骨，再放入葱结、姜块（拍松）。原汤锅中加绍酒、酱油（三两）、绵白糖、精盐，置旺火上烧沸，撇去浮沫，起锅倒入沙锅中，用圆盘压住鸭身，盖上锅盖，置小火上烧沸后，移到微火上焖约三小时至酥烂，揭盖，去掉压盘，拣去姜、葱、猪骨、肥膘、竹垫，将鸭翻身（胸脯朝上），放上笋片、香菇、青菜心。

4. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至六成热时，放入葱段炸香，起锅倒入沙锅中，淋入芝麻油，盖上锅盖，再焖约五分钟，锅离火口即成。

特　点

此菜整鸭出骨，填入八宝馅心，保持整鸭原形，色棕黄有光泽，鸭皮肥香，鸭肉酥烂入味，八宝有香而粘，有脆而鲜，味美多样，汤浓味醇。

一四四、苏 州 卤 鸭

原　料

去毛嫩母鸭……………二十只（每只约重四斤）

带皮猪肋膘………………………………十五斤

绍酒…………………………………………二斤

精盐……………………………………一斤五两

酱油……………………………………一斤六两

绵白糖………………………………………六两

冰糖屑………………………………………三斤

红曲粉…………………………………一斤五两

葱结…………………………………………四两

姜块…………………………………………四两

桂皮…………………………………………六两

八角…………………………………………六两

湿淀粉………………………………………五两

芝麻油………………………………………五两

制　法

1. 将鸭开膛，挖去内脏，抽去气管、食管，斩去脚，洗净，沥去水。将猪肋膘刮净洗清，一起放入有竹箅垫底的锅中，舀入清水（水平鸭身），盖上锅盖，用旺火烧沸，撇去浮沫，加红曲粉、酱油、精盐、绍酒、冰糖屑、桂皮、八角、葱结、姜块（拍松），用盘子压住鸭身，再盖上锅盖，用旺火烧约一小时。然后，将上下层的鸭互换位置，再放上盖盘，盖上锅盖，改用中火烧

约一小时，揭去盖和压盘，用铁筷取出鸭，沥去卤。将鸭腹朝上平摊在案板上晾凉。把锅中的肥膘、葱、姜、桂皮、八角捞去（肥膘另作它用），卤汁用筛沥去渣成鸭卤。取鸭卤五斤（剩余的卤下次烧鸭时使用）倒入锅中，加绵白糖，用旺火烧至稠粘，用湿淀粉调稀勾芡，盛入钵中晾凉，加芝麻油搅和成浓卤。

2．将鸭的头、颈、脊骨斩块垫底，鸭肉斩条块复上装盘，浇上卤汁即成。

特　点

此菜鸭卤红艳光亮，味甜香，鸭肉呈檀香色，皮肥肉鲜嫩，入口先甜后咸，小骨嫩酥，鲜美可口，是苏州传统菜。

一四五、鸭　包　鱼　翅

原　料

去毛鸭……………………………一只（约重四斤）
水发鱼翅[14]（荷包鱼翅）…………………………一斤
火腿肘……………………………………………一只
绍酒………………………………………………二两
精盐………………………………………………二钱
葱白段……………………………………………一两
姜片………………………………………………一两
鸡清汤[8]……………………………………三斤五两
熟猪油……………………………………………二钱

制　法

1．整鸭出骨方法与“出骨母油八宝鸭”相同。

2. 将鱼翅洗净，放入锅中，舀入清水五两，加葱白段二钱五分、姜片二钱五分、绍酒五钱烧沸，捞出沥去水，放入碗中，舀入鸡清汤三两，加葱白段（二钱五分）、姜片（二钱五分）、绍酒（五钱）、熟猪油，上笼蒸约十五分钟，取出。捞出鱼翅晾凉后，从鸭的刀口处塞入鸭腹，用细麻绳扎紧刀口，胸脯朝下放入内有竹箅垫底的沙锅中，加葱白段（五钱）、姜片（五钱）、绍酒（一两）、精盐、火腿肘，舀入鸡清汤三斤二两，盖上锅盖，置旺火上烧沸，移到微火上焖约三小时至酥烂。端锅离火口，揭盖，拣去葱、姜，取出竹箅，解去扎绳，将鸭翻身（胸脯朝上），捞出火腿肘，剔骨切薄片，整齐地排放在鸭脯上即成。

特　点

此菜鸭形完整饱满，鸭肥酥烂，用筷拨开鸭腹，鱼翅透明，软糯润滑，汤清味鲜。

一四六、糟　　鸭

原　料

去毛嫩母鸭……………………………一只（约重三斤）

香糟……………………………………………三两

绍酒……………………………………………五钱

精盐…………………………………………一两五钱

味精……………………………………………五分

葱结……………………………………………五钱

葱白段…………………………………………五钱

姜片……………………………………………………一两

花椒……………………………………………………三分

制　法

1．将鸭开膛，挖去内脏洗净，放入锅中，舀入清水四斤，置旺火上烧沸，撇去浮沫，捞出洗净。锅内加绍酒、精盐（五钱）、姜片（五钱）、葱结，再放入鸭，用圆盘压住鸭身，盖上锅盖，移到小火上焖至七成烂，锅离火口，揭盖去压盘，捞出待凉。

2．将鸭头、颈斩下，劈开鸭头，剖开鸭身（斩成四大块），皮朝下一起排放入钵中，加精盐（一两）、味精、花椒、葱白段、姜片（五钱），舀入原汤二斤，用圆盘压住鸭块，用清洁的纱布封住钵口。将香糟放入碗中，舀入原汤五两调和后，倒在纱布上，使糟卤慢慢地滤入，然后置冷藏箱内（箱内温度为摄氏三度）约六小时后取出。捞出糟鸭头、颈，斩成小块垫放盘底，鸭身斩成条块复上即成。

特　点

此菜糟香浓郁，鸭肉肥嫩，糟卤鲜美，具有独特风味，是夏令应时佳肴。

一四七、馄　饨　鸭

原　料

去毛嫩母鸭…………………………一只（约重四斤）

净猪夹心肉…………………………………五两

上白面粉……………………………………三两

冬笋片……………………………………………一两五钱
虾子…………………………………………………一分
绍酒…………………………………………………一两
精盐…………………………………………一钱三分
酱油…………………………………………一两五钱
绵白糖…………………………………………五钱
葱结…………………………………………………五钱
姜片…………………………………………………三钱
芝麻油……………………………………………五钱

制　法

1．将猪夹心肉剁成茸，放入碗中，加酱油、绵白糖、虾子、芝麻油拌和成肉馅，分成二十四份。面粉加清水（约一两）揉和，擀成面皮，切成二寸五分见方的馄饨皮二十四张，每张放入肉馅一份，包捏成馄饨。

2．将鸭去鸭臊，剖开脊背，挖去内脏，留肫、肝（肝摘去胆，肫剖开去内皮和污物）洗净，一起放入沸水锅中烫一下，再放在清水中洗净。将鸭胸脯朝下放入有竹箅垫底的沙锅中，再放入肫、肝、葱结、姜片，加绍酒、清水（淹没鸭身），置中火上烧沸，撇去浮沫，用圆盘压住鸭身，盖上锅盖，移到微火上焖约三小时至酥烂。端锅离火口，揭盖，去压盘，拣去葱姜、竹垫，将鸭翻身（胸脯朝上），捞出肫、肝切成片，与笋片一起整齐地放在鸭身上面，加精盐，置中火上烧沸后，锅离火口。即将馄饨放入沸水锅中，用旺火煮三分钟至熟，捞入沙锅中即成。

特　点

此菜菜点合一，鸭皮肥美，肉质酥烂，馄饨滑爽，汤清味醇，别具风味。

一四八、三　套　鸭

原　料

去毛嫩母鸭……………………………一只(约重四斤)

野鸭……………………………一只(约重一斤五两)

鸽子……………………………一只(约重五两)

熟火腿片……………………………七两

水发冬菇……………………………一两

冬笋片……………………………二两

绍酒……………………………二两

精盐……………………………一钱二分

葱结……………………………七钱

姜块……………………………五钱

制　法

1. 将野鸭干拔去毛，剔去铁沙，挖去铁沙周围的污肉。鸽子闷死，干拔去毛。然后将鸭、野鸭、鸽子生出骨（方法与“出骨母油八宝鸭”相同），分别洗净，一起放入沸水锅中烫一下，捞入清水中洗净。将鸽子从野鸭刀口处塞入野鸭腹中，再将冬菇二钱、火腿片二两塞入野鸭腹内空隙处；再将野鸭从家鸭刀口处塞入家鸭腹中，并将冬菇三钱、火腿片二两、冬笋片一两塞入鸭腹内的空隙处，成三套鸭。把三套鸭

放入沸水略烫一下取出，放入有竹箅垫底的沙锅中，再放入肫、肝、葱结、姜块（拍松）、绍酒、清水（淹没鸭身），置中火上烧沸，撇去浮沫，用圆盘压住鸭身，盖上锅盖，移到小火上焖约三小时至酥烂。端锅离火口，揭盖，去压盘，拣去葱姜，去竹垫，将鸭翻身（胸脯朝上），捞出肫、肝切成片，连同冬菇五钱、火腿三两、笋片一两排放在鸭上，盖上锅盖，置小火上再焖半小时，加入精盐略沸，离火即成。

特　点

此菜制作精细，外形饱满完整，家鸭肥壮，野鸭特香，鸽子鲜嫩，三味溶合，风味别致，是扬州传统菜。

一四九、烤　炖　全　鸭

原　料

去毛嫩母鸭……………………一只（约重三斤五两）
熟火腿片………………………………………一两
熟冬笋片………………………………………一两
水发香菇………………………………………五钱
绍酒……………………………………………五钱
精盐……………………………………………三钱
饴糖……………………………………………一两
味精……………………………………………二分
葱结……………………………………………二钱
姜片……………………………………………二钱
猪肉汤…………………………………………三斤

制　法

1. 将鸭斩去脚和小翅，在右腋下划长约一寸的小口，挖去内脏。用三寸半长的木撑一根，从刀口插入，撑住胸背，放入沸水中烫一下（使鸭皮收紧）。用洁布揩干鸭身，均匀地涂满一层饴糖，再用长约一寸半的木撑二根，把鸭的双翅撑开，用鸭毛管对折插入肛门（使腹腔内水份沥出），挂在通风阴凉处约二十四小时，取下，抽去鸭毛管，取出腹内木撑，用木塞塞住肛门，然后从刀口处灌满沸水。

2. 烤炉内用黄豆秸约十五斤烧成火灰后，用铁钩勾住鸭颈挂入炉内烤约二十分钟（保持鸭身受热均匀），至皮色金黄时取出。拔去木塞，流尽腹腔内的水。斩下鸭骚、鸭颈，放入大沙锅中垫底，上放鸭身（胸脯朝上），再将火腿片、香菇、笋片整齐地放在鸭胸脯上，加绍酒、精盐、味精、葱结、姜片、猪肉汤，盖上锅盖，上笼用旺火蒸约二小时至酥烂，取出，揭盖，拣去葱姜即成。

特　点

此菜先烤后蒸，皮肥香，肉酥烂，汤浓味鲜。

一五〇、母油整鸭

原　料

去毛嫩母鸭（太湖绵鸭）……………一只（约重四斤）

猪脚爪………………………………一只（约重五两）

带皮猪肥膘………………………………五两

熟冬笋片…………………………………一两

水发香菇……………………………………五钱
青菜心………………………………………一棵
绍酒…………………………………………一两
精盐…………………………………………二钱
优质酱油…………………………………二两五钱
绵白糖………………………………………八钱
葱结…………………………………………二钱
葱段…………………………………………一两
姜块…………………………………………三钱
芝麻油………………………………………三钱
熟猪油………………………………………一两

制　法

1. 将鸭开膛，挖去内脏，斩去脚，去鸭臊，洗净。将鸭颈扭向右翅膀。猪爪刮净洗清，劈开斩成四块。将鸭、猪爪、肥膘一起放入锅中，舀入清水三斤五两，置旺火上烧沸，撇去浮沫，端锅离火口，捞出洗净。把鸭胸脯朝下放入有竹箅垫底的沙锅中，两旁放猪爪、肥膘，再放入葱结、姜块（拍松）。原汤锅中加精盐、酱油、绵白糖，置旺火上烧沸，撇去浮沫，加绍酒，起锅倒入沙锅中，用圆盘压住鸭身，再盖上锅盖，置中火上烧沸后，移到微火上焖（保持微沸）约三小时至酥烂，揭盖，去压盘，拣去葱、姜、肥膘、竹箅，将鸭翻身（胸脯朝上），放上笋片、香菇、青菜心。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至六成热时，放入葱段炸香，起锅倒入鸭子沙锅中，盖上锅盖，再焖约五分钟，端沙锅离火，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜选用太湖绵鸭，鲜嫩肥壮，鸭形完整，肉质酥烂脱骨，汤色酱红，香醇味美。

一五一、清汤芙蓉鸭

原　料

熟鸭脯肉……………………………………三两
净桂鱼肉……………………………………一两五钱
熟火腿片……………………………………三钱
鸡蛋清……………………………………四只
鸡蛋皮丝……………………………………二钱
水发香菇丝……………………………………二钱
香菜叶……………………………………八瓣
绍酒……………………………………五钱
精盐……………………………………一钱二分
味精……………………………………三分
鸡清汤⑧……………………………………八两
熟鸡油……………………………………三钱
熟猪油……………………………………三钱

制　法

1. 将鸭脯肉切成长约一寸的细丝。火腿片切成花瓣形的小片。把鱼肉剁成茸，放入碗中，加鸡蛋清二只、绍酒三钱拌和，再加精盐四分、味精一分搅匀后，将鸭肉丝放入拌和，挤成十六只圆球，放入抹有熟猪油的盘中，上笼蒸约六

分钟至熟取出。

2. 将鸡蛋清二只放入盘中，用竹筷搅打成泡沫状发蛋，将火腿花瓣与香菇丝、蛋皮丝、香菜叶在发蛋上摆成芙蓉花形，然后将发蛋滑放在鸭丝圆球上面，上笼用小火蒸约三分钟至熟取出，放入汤碗中。

3. 炒锅置旺火上，舀入鸡清汤，加绍酒二钱、精盐八分、味精二分烧沸，撇去浮沫，起锅将汤沿碗边倒入，淋入熟鸡油即成。

特　点

此菜鸭丝球柔软鲜嫩，汤清味美，面上缀以发蛋芙蓉花，色彩美观。

一五二、料　烧　鸭

原　料

烤鸭肉……………………………………四两
冬笋……………………………………三两
精盐……………………………………二分
酱油……………………………………二钱
绵白糖………………………………二钱五分
香醋……………………………………二钱
味精……………………………………二分
鸡清汤[8]………………………………一两
湿淀粉…………………………………二钱
熟鸭油…………………………………三钱

花生油……………………………五两（约耗六钱）

制　法

1. 选用烤鸭脯、腹、腿肉，顺丝批（片）成长约九分、宽约五分、厚约一分的薄片。冬笋切成长约八分、宽约四分、厚约五厘的薄片。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至六成热时，放入冬笋片过油后，倒入漏勺沥去油。原锅仍置旺火上，放入笋片，加精盐、绵白糖、味精、酱油、鸡清汤烧沸，放入鸭片，颠翻几下，用香醋、湿淀粉调稀勾芡，淋入鸭油颠翻几下，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜色泽红润光亮，鸭肉香味浓郁，甜中带酸，其回味更香。

一五三、酥 肥 鸭 块

原　料

去毛嫩母鸭……………………………一只（约重三斤）

马铃薯（土豆）……………………………………五两

绍酒………………………………………………一两

精盐………………………………………………二两

葱结………………………………………………二钱

姜片………………………………………………五钱

花椒………………………………………………一分

五香粉……………………………………………五厘

干淀粉……………………………………………………一两

豆油……………………………………三斤（约耗二两）

制　法

1. 将鸭开膛，挖去内脏，去鸭臊，斩去头、颈、翅、脚，洗净。钵内放精盐、花椒、葱结、姜片、绍酒，舀入沸水五斤搅和。待凉后，放入鸭浸泡五小时。捞出放盘中，上笼蒸约二小时至酥烂，取出晾凉后，剔去骨，切成一寸见方的块，蘸满干淀粉。土豆刮去皮洗净，切成丝。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入豆油，烧至八成热时，放入鸭块，用漏勺拨散，炸至金黄色（约三分钟）时，捞出盛入盘中，撒上五香粉。再将土豆丝放入油锅炸至色黄发脆，捞出围放在鸭块周围即成。

特　点

此菜鸭肉酥脆，五香味浓郁，是在"香酥鸭"基础上发展的创新品种。

一五四、掌 上 虾 珠

原　料

鸭掌……………………………………………十八只

虾仁……………………………………………三两

鸡蛋清…………………………………………一只

熟火腿末………………………………………一钱

水发冬菇末……………………………………一钱

青菜叶末………………………………………一钱

绍酒……………………………………………………五钱
精盐……………………………………………………三分
味精……………………………………………………三分
干淀粉…………………………………………………五钱
鸡清汤[8]………………………………………………一两
湿淀粉…………………………………………………二钱
熟猪油…………………………………………………六钱

制　法

1. 将鸭掌斩去爪尖，洗净，放入锅中，舀入清水（淹没鸭脚），置旺火上烧沸至熟，捞入清水中浸凉，取出剔去掌骨（保持完整，成出骨鸭掌），掌背撒上干淀粉二钱，排放在盘中。

2. 将虾仁剁成茸，放入碗中，加精盐（一分）、味精（一分）、绍酒（三钱）、鸡蛋清、干淀粉（三钱）拌匀，用手抓起虾茸，从虎口挤出小桂圆形的虾球十八颗，摆放在每只鸭掌中心，再用火腿末、冬菇末、青菜末分色镶在虾珠上，上笼蒸约二分钟取出。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油二钱，加鸡清汤、精盐（二分）、味精（二分）、绍酒（二钱）烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油四钱，起锅浇在鸭掌上即成。

特　点

此菜色彩鲜艳，造型美观，鸭掌软韧，虾球鲜嫩味美。

一五五、美 味 肝

原 料

鸭胰白……………………………………三十条
鸡脯肉……………………………………一两八钱
鸡蛋清……………………………………一只
冬笋……………………………………六钱
水发冬菇……………………………………一钱二分
绍酒……………………………………二钱
精盐……………………………………二分
味精……………………………………二分
鸡清汤……………………………………一两
湿淀粉……………………………………三钱
熟鸭油……………………………四两（约耗一两八钱）

制 法

1．将鸭胰白放入沸水锅中汆约十秒钟至色呈粉红，捞入清水中冷却，撕开去掉臊筋，洗净沥去水，切成粗丝。再将鸡脯切成同样的粗丝，和胰丝一起放入盘中，加鸡蛋清、湿淀粉（一钱五分）拌匀。冬菇（去蒂洗净）与冬笋分别切成小薄片。

2．炒锅置旺火上烧热，舀入鸭油，烧至四成热时，放入鸭胰丝、鸡脯丝、冬笋、冬菇，用铁勺拨散，约一分钟，倒入漏勺沥去油。将鸡清汤、精盐、味精、绍酒、湿淀粉（一钱五分）一起放入碗中调和，倒入锅中搅和，随即放进

鸭胰、鸡脯、冬菇、冬笋，颠翻几下，淋入熟鸭油，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜卤汁紧裹，油润，鸭胰柔软鲜嫩，笋菇味美爽口。

一五六、蛋　烧　卖

原　料

鸡蛋……………………………………………………四只
虾仁……………………………………………………六两
青菜末…………………………………………………一钱
红椒末…………………………………………………一钱
绍酒……………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………四分
味精……………………………………………………二分
葱末……………………………………………………一钱
鸡清汤[8]…………………………………………………二两
湿淀粉…………………………………………………二分
熟鸭油…………………………………………………一两

制　法

1. 将虾仁洗净漂清沥去水，取其中五两剁成米粒状，放入碗内，加精盐（二分）、味精（一分）、葱末、绍酒、熟鸭油（六钱）拌和成虾馅，分成二十份。再将虾仁一两剁成虾茸，放入碗内。

2. 将鸡蛋磕入碗内，打散成蛋液。用铁勺置小火上烧

热，用鸭油一钱分次抹勺（使勺内滑润），用汤匙舀蛋液一匙，倒入勺内，手持勺柄晃转一周，摊成直径二寸五分的圆形蛋皮（蛋皮不能干凝，否则包馅时粘不住），随即在蛋皮中间放入虾馅一份，用筷子把蛋皮挑起翻折成半圆形，然后，再用筷子贴着馅心稍上处夹成烧卖形（共做二十只），放在盘中，在蛋皮合口处放上虾茸，缀上红椒末、青菜末，上笼用旺火蒸约十分钟至熟，取出。

3. 炒锅置旺火上，舀入鸡清汤，加精盐二分、味精一分烧沸，用湿淀粉调稀勾成薄芡，淋入鸭油三钱，浇在蛋烧卖上即成。

特　点

此菜造型别致，色彩悦目，鲜嫩味美，是南京清真传统菜。

一五七、鸡　茸　蛋

原　料

仔鸡脯肉……七钱五分

猪肥膘……七钱五分

鸡蛋清……六只

熟火腿丝……三钱

水发香菇丝……三钱

青菜叶丝……一钱

绍酒……三钱

精盐……七分

味精……………………………………………二分

鸡清汤⑧………………………………………三两

湿淀粉…………………………………………三钱

熟鸡油…………………………………………二钱

熟猪油……………………………二斤(约耗一两五钱)

制　法

1. 将鸡脯肉、肥膘分别剁成茸，一起放入碗内，加绍酒一钱、精盐五分、味精一分、鸡蛋清一只搅拌成鸡茸。

2. 将鸡蛋清五只放入汤盆中，用竹筷搅打成泡沫状发蛋。先舀三汤匙发蛋，放入鸡茸中拌匀，然后，再将剩下的发蛋放入鸡茸中调匀成生料。

3. 炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，用汤匙将生料一匙一匙地舀入锅内（成蛋形），同时边用筷子轻轻翻动，待外表结软花成鸡茸蛋时，用筷子逐个托起，放在漏勺内沥油。做完后，原油锅移至微火上，再放入鸡茸蛋，轻轻翻动（油温需保持三至四成，使鸡茸蛋洁白不黄）。

4. 另取炒锅置旺火上，放入熟猪油五钱，舀入鸡清汤，加绍酒二钱、精盐二分、味精一分，再放入火腿丝、香菇丝、青菜丝烧沸，用湿淀粉调稀勾芡后，将鸡茸蛋用漏勺捞出，放入锅内轻轻翻动，淋入熟猪油五钱，起锅滑入盘中，淋上鸡油即成。

特　点

此菜制作精细，鸡茸蛋洁白光亮，入口即溶，味道鲜美，配以红、褐、绿“三色丝”，色泽艳丽，造型美观。

一五八、白 玉 蛋

原　料

鸡蛋……………………………………………十五只

豌豆苗…………………………………………五两

熟火腿末………………………………………五钱

黄蛋糕末………………………………………五钱

绍酒……………………………………………二钱

精盐………………………………………一钱七分

绵白糖…………………………………………一分

味精……………………………………………四分

鸡清汤⑧………………………………………五两

湿淀粉…………………………………………二钱

熟猪油…………………………………………五钱

豆油……………………………………………五钱

制　法

1．将每只鸡蛋的上端敲一小孔（直径约三分），把蛋清倒入碗内，然后，用竹筷伸入蛋壳中搅碎蛋黄，倒入另一碗中（另作它用）。把清水灌入蛋壳，用竹筷伸入蛋壳中去掉薄膜，沥去水。

2．在取出的鸡蛋清中，加清水二两、味精一分、精盐八分调匀，灌满十只蛋壳中，用玻璃纸封口，然后，蛋口朝上，竖放在盛有米饭的盘中，上笼用小火蒸约十分钟（蛋清不能溢出），取出，放入清水中浸凉，用竹筷轻轻敲碎蛋壳，

再放入清水中剥去壳（保持蛋形完整不破）。随后切成二片，平面朝下排放入盘中，再上笼蒸约二分钟取出。

3. 取豌豆苗的嫩头洗净，沥去水。炒锅置旺火上烧热，舀入豆油，烧至五成热时，放入豌豆苗，加绍酒、绵白糖、味精（一分）、精盐（四分）煸熟，起锅围放在蛋的一周。炒锅置旺火上，舀入鸡清汤，加精盐五分、味精二分烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油，起锅浇在蛋上，撒上火腿末、蛋糕末即成。

特　点

此菜蛋白保持蛋形，晶莹如玉，细腻，滑嫩，鲜美，加以“三色”点缀，色彩鲜艳。

一五九、香　炸　云　雾

原　料

云雾茶叶……………………………………………二钱
虾仁…………………………………………………二两
松子仁……………………………………………二十粒
鸡蛋清………………………………………………四只
绍酒…………………………………………………一钱
精盐…………………………………………………五厘
味精…………………………………………………二分
番茄酱………………………………………………五钱
干淀粉………………………………………………二钱
熟猪油………………………………一斤（约耗一两）

制　法

1．将虾仁剁成茸，放入碗中，加绍酒、味精、精盐拌匀。云雾茶叶放入碗中，用沸水一两浸泡半分钟，取出茶叶沥干。

2．鸡蛋清放入汤盘中，用竹筷打成泡沫状发蛋。取四分之一的发蛋同云雾茶叶一起放入虾茸碗中拌和，将余下的发蛋加干淀粉、松子仁拌和后，再放在虾茸碗中一起搅和成云雾虾茸。

3．炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至三成热时，锅离火口，用汤匙将云雾虾茸一匙一匙地舀入，待玉白色时，逐个轻翻，汆约一分钟后，用漏勺捞出。炒锅再置中火上，烧至四成热时，锅离火口，再将云雾虾茸放入汆约半分钟（不能汆黄），倒入漏勺沥油，然后，盛入盘中，盘边放番茄酱即成。

特　点

此菜用虾茸发蛋制作，色白，形似云团，鲜嫩味美，入口即溶，含有云雾茶香，别具特色，是南京创新菜。

野味菜类

一六〇、胡葱野鸭

原　料

野鸭……………………二十只（每只约重二斤五两）

绍酒…………………………………………………二斤

精盐………………………………………………一斤六两

葱末…………………………………………………一钱

胡葱………………………………………………十二斤

姜块…………………………………………………三两

小茴香……………………………………………一两五钱

砂仁（中药材）……………………………………六钱

芝麻油………………………………………………三两

制　法

1．将野鸭干捋去毛，切去脚，开膛去内脏，放在清水中浸约两小时，取出洗净，沥去水。

2．炒锅置中火上，放入小茴香、砂仁炒到发出香味取出，磨细成香料末。胡葱去根须洗净，切成长约一寸的段，放在钵里，加精盐（八两）、香料末拌匀，分别填入二十只野鸭腹内，然后逐只用细绳扎紧。再将鸭（胸脯朝下）放入有竹箅垫底的大锅里，舀入清水（淹平鸭身），加精盐八两

烧沸，撇去浮沫，再加绍酒、姜块（拍松），用圆盘压住鸭身，将锅置微火上焖至八成熟（约二小时），取出晾凉。将原汤四斤舀入钵中（剩下汤汁即为老卤，下次再用），加葱末、芝麻油调匀成卤汁。

3．食用时取一只野鸭，将腹内的胡葱取出，铺在盘底，将头、颈、翅膀切下，斩成小块放在葱上，鸭身从背剖成两片，去胸骨斩成条块，盖在上面，浇上卤汁二两即成。

特　点

此菜是用大锅烹调，味透入骨，香气扑鼻。

一六一、出骨扒野鸭

原　料

野鸭……………………………………一只（约重二斤）
熟冬笋片………………………………………一两二钱
虾子……………………………………………………二分
绍酒……………………………………………………五钱
酱油……………………………………………………二两
绵白糖…………………………………………………五钱
味精……………………………………………………一分
葱白段……………………………………………二两五钱
葱结……………………………………………………五钱
姜片……………………………………………………三钱
桂皮……………………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………………四钱

芝麻油……………………………………………三钱
熟猪油…………………………………………一两三钱
花生油……………………………………一斤(约耗三钱)

制　法

1. 将野鸭干挦去毛，用刀剖开脊背，挖去内脏，留肫（剖开去内皮和污物）、肝(摘去胆)洗净。放沸水锅内煮五分钟，取出洗净。在野鸭胸脯上戳十几个小孔，挤去淤血，再洗净。

2. 沙锅中放竹箅垫底，放入肫、肝和野鸭，舀入熟猪油，加酱油、绵白糖、虾子、桂皮、绍酒、葱结、姜片、清水（一斤），盖上锅盖，置中火上烧沸，移小火焖至酥烂。将野鸭取出，斩下鸭头，剔除鸭骨（皮不能破），拆松脯肉。捞出肫、肝，切成片。

3. 炒锅置旺火上，舀入花生油，烧至七成热时，放入葱白段，炸至呈金黄色，捞出，放碗中铺齐，放上肫、肝片，笋片，再放入拆骨野鸭（皮朝下），鸭头劈开，鸭骨斩成块放在上面，舀入原汤，盖上圆盘，上笼蒸约半小时取出。将汤汁滗入原沙锅中，将野鸭翻扣入盘中。

4. 将沙锅置中火上，捞出葱、姜、竹垫，烧沸，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，起锅浇在野鸭上，再淋上芝麻油即成。

特　点

此菜拆骨烹制，酥烂入味，葱香卤醇。

一六二、 肉饼野鸭

原　料

野鸭……………………………………一只（约重二斤）

去皮猪肋条净肉……………………………………五两

带皮猪肥膘……………………………………一斤

熟冬笋片……………………………………一两

水发冬菇……………………………………五钱

鸡蛋清……………………………………一只

绍酒……………………………………二两三钱

精盐……………………………………二钱

酱油……………………………………二两

绵白糖……………………………………八钱

胡葱结……………………………………四钱

胡葱段……………………………………一钱

胡葱末……………………………………一钱

姜块……………………………………一钱三分

姜末……………………………………一钱

干淀粉……………………………………一钱五分

猪肉汤……………………………………六两

芝麻油……………………………………三钱

熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1. 将野鸭干捋去毛，开膛去内脏，洗净。在胸脯上戳

几个小孔，放入清水中浸约一小时，取出沥去水。将野鸭和猪肥膘一起放入锅中，舀入清水三斤，置旺火上烧沸，撇去浮沫，将野鸭捞出洗净，用细绳紧扎三圈，胸脯朝下放入内有竹箅垫底的沙锅中，肥膘放在两旁。汤锅中加酱油一两五钱、绵白糖五钱、精盐一钱五分、绍酒一两五钱烧沸，撇去浮沫，倒入盛有野鸭的沙锅中，加葱结、姜块（拍松），用圆盘压住鸭身，盖上锅盖，置中火上烧沸后，改用微火焖约一小时左右，锅离火口，拣去葱结、姜块。

2. 将肋条肉切细剁成米粒状，放入碗内，加入鸡蛋清、葱末、姜末、绍酒（三钱）、精盐（五分）、干淀粉拌和，做成长圆形的肉饼一块。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油五钱，将肉饼两面煎成金黄色，再加绍酒（五钱）、酱油（五钱）、绵白糖（三钱）、猪肉汤，烧沸，改用微火烧约三分钟后，倒入盛有野鸭的沙锅内。用圆盘压住鸭身，盖上锅盖，将沙锅置微火上焖至野鸭酥烂。锅端离火后，拿去肥膘、锅垫，解去扎绳，将野鸭胸脯朝上，放上笋片、冬菇。

4. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，放入葱段炸香，倒入沙锅中，盖上锅盖，置小火上焖约五分钟，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜野鸭色呈棕红，酥烂脱骨，肉饼又松又香，汤汁鲜浓，一锅两味。

一六三、麻 花 野 鸭

原　料

野鸭胸脯肉……………………………………三两

熟猪肥膘……………………………………三两

虾仁……………………………………一两五钱

咸雪菜叶……………………………………八张

鸡蛋皮……………………………………五钱

水发冬菇……………………………………五钱

青菜叶……………………………………二张

鸡蛋清……………………………………二只

绍酒……………………………………五钱

精盐……………………………………二分

味精……………………………………三分

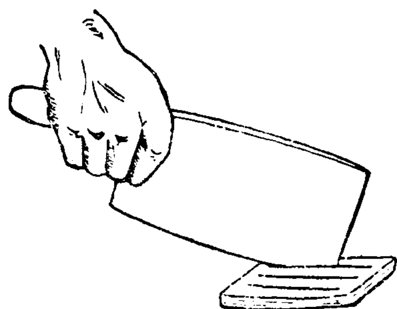
干淀粉……………………………………五钱

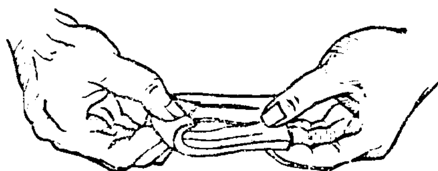
熟猪油…………………………一斤（约耗一两五钱）

制　法

1. 将野鸭脯肉、熟肥膘肉分别批（片）成十六片长二寸、宽八分的薄片。雪菜叶切成同样大小的十六片。肥膘片两面蘸上干淀粉（四钱）。

2. 虾仁剁成茸，放入碗中，加鸡蛋清（一只）、干淀粉（一钱）、精盐、味精（二分）、绍酒（一钱）搅拌均匀后，分别涂在肥膘片上，然后，盖上鸭脯片，再抹上一层鸡蛋清，贴上雪菜叶，在中间直划三刀（每刀约一寸长的口







子），用手捏住一头，将另一头从中间刀口中反穿过来，拉成麻花形（见图），再逐个抹上鸡蛋清。将鸡蛋皮、冬菇、青菜叶剁成末，撒在麻花野鸭上。

3．炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油，烧至五成热时，锅离火口，放入麻花野鸭，至鸭肉色呈乳白，倒入漏勺。原锅仍置中火上，放入麻花野鸭，煎约一分钟（不断地晃动炒锅）。在此同时，将味精一分、绍酒四钱调和，烹入锅中，起锅装盘即成。

特　点

此菜形如麻花，柔软鲜嫩，底壳香脆，缀以三色，美观悦目。

一六四、清　炖　二　鸡

原　料

去毛嫩母鸡……………………一只(约重二斤五两)

去毛野鸡……………………一只(约重一斤五两)

冬笋片……………………………………五钱

水发冬菇片………………………………五钱

熟火腿片…………………………………五钱

淡菜………………………………………一两

豌豆苗……………………………………二钱

绍酒………………………………………三钱

精盐………………………………………二钱

味精………………………………………一分

葱结………………………………………一钱

姜片………………………………………一钱

熟鸡油……………………………………一两

制　法

1. 将两鸡分别斩去头颈、脚。开膛去内脏，肫剖开去皮、污，肝摘去胆，洗净。淡菜洗净后，放入摄氏六十度的热水中浸泡回软，去掉毛和沙，洗净。将两鸡、肫、肝放入沸水锅中烧沸，捞出洗净。

2. 将两鸡（胸脯朝上）和肫、肝放入有竹箅垫底的沙锅中，舀入清水淹没鸡身，加绍酒、葱结、姜片，置旺火上烧沸，撇去浮沫，盖上锅盖，移到小火上焖约三小时至酥烂。

捞出肫、肝，切成片，和淡菜一起放入沙锅中，加鸡油，继续焖十五分钟，取出竹垫，放入冬笋片、水发冬菇片、火腿片、精盐、味精、豌豆苗，移至旺火上烧沸即成。

特　点

此菜野鸡香酥，家鸡鲜嫩，两鸡同烧，互有串味，别具特色。

一六五、网　油　野　鸡

原　料

野鸡……………………………一只(约重二斤五两)
熟火腿片………………………………………一两二钱
猪网油…………………………一张(约重四两)
水发香菇………………………………………三钱
熟冬笋片………………………………………三钱
绍酒……………………………………………七钱
精盐……………………………………………三钱
胡葱结…………………………………………五钱
姜块……………………………………………一钱
鸡清汤⑧ ………………………………………一斤

制　法

1. 将野鸡干挦去毛，开膛去内脏，洗净，沥去水。碗内放绍酒二钱、精盐一钱调和，灌入鸡腹腔，放在钵中，腌渍一小时。

2. 炒锅置旺火上，舀入清水一斤，放入野鸡，烧沸后

取出。用精盐五分、绍酒二钱调和，均匀抹在鸡身上。

3. 网油用温水洗净，漂清晾干。然后，平摊在案板上，中间整齐地放上香菇、火腿片、笋片，再放上野鸡（胸脯朝下），裹起网油，放入钵中。原汤锅加入鸡清汤、绍酒（三钱）、精盐（一钱五分），置旺火上烧沸，撇去浮沫后，倒入野鸡钵中，再放入葱结、姜块，用圆盘压住鸡身，用绵筋纸封住钵口，上笼用旺火蒸约三小时至酥烂，取出，揭去绵筋纸、圆盘，拣去葱、姜即成。

特　点

此菜用网油包制，野鸡油润，酥烂脱骨，汤清味鲜。

一六六、荠菜野鸡片

原　料

野鸡脯肉……………………………………五两
荠菜……………………………………一两二钱
熟冬笋片……………………………………五钱
鸡蛋清……………………………………二只
甜酱瓜末……………………………………六分
甜酱姜末……………………………………六分
绍酒……………………………………四钱
精盐……………………………………五分
酱油……………………………………二钱
绵白糖……………………………………六分
味精……………………………………二分

干淀粉……………………………………………二钱
鸡清汤⑧ ………………………………………二两
湿淀粉……………………………………………四钱
芝麻油……………………………………………四钱
熟猪油……………………………八两(约耗二两)

制　法

1. 将野鸡脯肉剔除筋，批（片）成长约二寸、宽约五分的薄片，放入碗中，加精盐（二分）、酱油(一钱)、鸡蛋清、甜酱瓜末、甜酱姜末、芝麻油（二钱)、干淀粉拌匀。荠菜择去老叶和根，洗净，沥去水，放入盘中，加精盐一分拌至变色，挤去汁水，切成末。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成熟时放入野鸡片，用筷拨散至变色，倒入漏勺沥去油。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油五钱，倒入荠菜和笋片，加绍酒、酱油（一钱)、精盐（二分)、绵白糖、味精、鸡清汤烧沸，放入鸡片，轻轻翻炒，用湿淀粉调稀勾芡，再淋入熟猪油(五钱)、芝麻油，颠翻几下，起锅装盘即成。

特　点

此菜鸡片紫红鲜嫩，荠菜碧绿清香。

一六七、豆苗山鸡片

原　料

野鸡脯肉……………………………………………五两
豌豆苗……………………………………………一两

熟冬笋片……………………………………………一两
鸡蛋清……………………………………………一只
绍酒………………………………………………一钱
精盐………………………………………………二分
酱油………………………………………………一两
绵白糖……………………………………………二钱
味精………………………………………………一分
醋…………………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………八钱
芝麻油……………………………………………三钱
熟猪油……………………………………………一两
花生油………………………………一斤(约耗二两)

制　法

1. 将野鸡脯肉剔去筋，批（片）成柳叶形片，放清水中，浸漂五分钟，出尽血水，捞出，用洁布吸去水，放入碗中，加精盐、鸡蛋清、湿淀粉（四钱）调匀，再加芝麻油（一钱五分）拌和。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至五成热时，放入野鸡片，用铁勺轻轻拨散至乳白色，倒入漏勺沥去油。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油，放入笋片、豌豆苗煸炒几下之后，加绍酒、酱油、绵白糖、味精烧沸，用湿淀粉(四钱)调稀勾芡，随即倒入野鸡片，加醋、芝麻油（一钱五分)，颠炒均匀，起锅装盘即成。

特　点

此菜色彩分明，鸡片鲜嫩滑润，笋脆，豆苗清香，伴有

酒、醋醇香。

一六八、山 鸡 㸆

原 料

野鸡脯肉……………………………………五两

猪肥膘……………………………………一两五钱

熟猪肥膘…………………………………五两

熟火腿末…………………………………二钱

香菜（消毒）……………………………一钱

鸡蛋清……………………………………四只

面粉………………………………………五钱

绍酒………………………………………一钱

精盐………………………………………五分

味精………………………………………一分

葱姜汁水③………………………………一两

干淀粉……………………………………二钱

芝麻油……………………………………二钱

熟猪油…………………………三两（约耗一两二钱）

制 法

1. 将野鸡脯肉剔去筋，批（片）成片，放入清水中浸漂五分钟，捞出沥去水，与猪肥膘分别剁成茸，一起放入碗中，加鸡蛋清（二只）、绍酒、味精、葱姜汁水、清水（一两）拌匀，再加精盐二分搅成野鸡糊。

2. 熟肥膘切成直径约一寸的圆片二十四片。将鸡蛋清

二只放入碗中，加干淀粉、精盐（三分）搅成蛋清糊。肥膘圆片的一面沾上面粉，放入盘中；另一面抹上蛋清糊，将野鸡糊挤成直径六分的圆球，放在蛋清糊上抹平，上面缀以火腿末，四周放上香菜叶，成野鸡煳生坯。

3. 炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，烧至六成热时，将生坯排列入锅，盖上锅盖，转动炒锅，煎至熟（约三分钟），倒入漏勺，沥去油，面朝上整齐排入盘中，淋上芝麻油即成。

特　点

此菜鲜香油润，煎面酥脆，形状美观。

一六九、溜　雀　脯

原　料

麻雀胸脯肉……………………………………六两
净青椒………………………………………一两五钱
鸡蛋清…………………………………………一只
绍酒……………………………………………七钱
精盐……………………………………………一分
酱油……………………………………………六钱
醋………………………………………………五钱
绵白糖………………………………………一两二钱
葱、姜末………………………………………二钱
蒜瓣末…………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………八钱
熟猪油…………………………………………一两

芝麻油……………………………………………三钱
花生油……………………………………一斤(约耗二两)

制　法

1. 将麻雀胸脯肉洗净，沥去水，逐个用刀轻轻排斩几下，放入碗中，加鸡蛋清、精盐、湿淀粉（三钱）拌匀。青椒切成小方块。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至四成热时，放入雀脯肉，用铁勺拨散至白色时，倒入漏勺，沥去油。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油一两，烧至六成热时，放入葱末、姜末、蒜瓣末炸香，再放入青椒煸炒后，加绍酒、酱油、绵白糖、清水（一两）烧沸，用湿淀粉五钱调稀勾芡，将雀脯肉倒入，淋入醋、芝麻油，颠翻几下，起锅装盘即成。

特　点

此菜雀脯肉细腻鲜嫩，葱蒜香味扑鼻，卤汁紧裹，甜酸适口，最宜下酒。

一七〇、炒铁雀头脯

原　料

铁雀……………………………………………二十只
净白果肉……………………………………………五粒
栗子肉……………………………………………二粒
青豆……………………………………………一钱
青菜心……………………………………………一棵
鸡蛋清……………………………………………一只

精盐……………………………………………………五分
酱油……………………………………………………五钱
醋………………………………………………………一钱
绵白糖…………………………………………………五分
葱末……………………………………………………一钱
姜末……………………………………………………一钱
蒜瓣末…………………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………………一钱
熟猪油……………………………………………一两五钱
花生油…………………………一斤(约耗一两二钱)

制　法

1．将铁雀从胸脯划一刀，剥去皮，把雀头（斩去嘴）、胸脯肉（去胸膜），一起放入碗中，加鸡蛋清、湿淀粉拌匀。

2．将青菜心洗净，切成五分长的段。白果肉和栗子放入沸水锅中煮约三分钟，取出切成薄片。

3．炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至四成热时，放入雀脯肉炸至变色，用漏勺捞出；待油温至七成热，放入雀头炸至酥脆，倒入漏勺。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油，放入葱末、姜末、蒜瓣末炸香，再放入青豆、栗子片、白果片、青菜心煸炒几下，放入铁雀头、脯，再加酱油、精盐、绵白糖、醋炒匀，起锅装盘即成。

特　点

此菜雀脯鲜嫩，雀头酥脆，配料软糯。

一七一、荷 花 铁 雀

原 料

铁雀……………………………………………二十只

绍酒……………………………………………一钱

精盐……………………………………………三分

绵白糖…………………………………………一两

醋………………………………………………一两

葱姜汁水③……………………………………二钱

蒜瓣末…………………………………………二分

糯米粉…………………………………………一两

花生油………………………………二斤(约耗二两)

制 法

1. 铁雀干捋去毛，一手捏住雀脯，在雀尾划一小口，挤出内脏；从尾沿脊骨剖开，剔去胸骨；用刀拍断脊骨、腿骨，斩去嘴尖，挖去双眼。然后，洗净沥干，放入碗中，加绍酒、精盐、葱姜汁水，浸渍十分钟，取出，沾上糯米粉。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入花生油，至七成热，放入铁雀，炸至酥脆（呈金黄色），用漏勺捞出装盘。原锅留花生油五钱，放入蒜瓣末炸香，加绵白糖、醋熬稠，起锅浇在铁雀上即成。

特 点

此菜色呈金黄，雀肉香脆，汁卤渗透，甜酸适口。

一七二、清炖肉酿黄雀

原　料

黄雀……………………………………………二十只

净猪肉（瘦四成肥六成）………………………二两

火腿片……………………………………………三钱

水发香菇…………………………………………三钱

熟笋片……………………………………………三钱

菠菜………………………………………………三钱

绍酒………………………………………………五钱

精盐………………………………………………二钱

味精………………………………………………六分

葱段………………………………………………三钱

姜片………………………………………………三钱

鸡清汤⑧ ……………………………………一斤五两

熟猪油……………………………………………三钱

制　法

1. 将黄雀头切去三分之二（留后脑部分），拉出食管，切去脚和尾，开膛挤出内脏，剪去翅尖和肛门，放入清水中镊尽绒毛，洗净沥去水。

2. 将猪肉切细，剁成米粒状，放入碗中，加绍酒二钱、精盐二分、味精二分搅和，然后，分别填入二十只黄雀腹中，放在沸水锅中略烫后捞出。

3. 将火腿片、香菇片、笋片铺在碗底，再放入黄雀

（腹朝下），加绍酒（三钱）、精盐（八分）、味精（二分）、鸡清汤（三两）、葱段、姜片，上笼用旺火蒸约一小时半取出，拣去葱、姜，翻扣入汤碗里。原汤滗入炒锅中，加鸡清汤一斤二两，置旺火上，放精盐一钱、味精二分烧沸，撇去浮沫，放入菠菜，起锅倒入盛黄雀的碗里，淋入熟猪油三钱即成。

特　点

此菜雀腹塞肉，只只饱满，雀肉酥烂脱骨，肉馅既松又鲜，汤色澄清味美。

甜 菜 类

一七三、琥 珀 莲 心

原　料

干莲子……………………………………………六两

桂圆……………………………………………五两

猪板油（去膜）…………………………………二两

冰糖……………………………………………四两

糖桂花卤………………………………………二分

食碱……………………………………………二两

制　法

1. 取盆一只，内放沸水一斤五两，加食碱一两，倒入莲子，用竹帚搅打去皮；滗去碱水，再换入沸水一斤五两，加食碱一两，继续搅打去尽皮。取出洗净，削去两头，用竹扦顶去莲芯，再漂清洗净成莲心。

2. 沙锅中放清水二斤，倒入莲心，置中火上烧沸，放入猪板油，盖上锅盖，移到小火上焖约三十分钟，捞出莲心。

3. 将桂圆剥壳、去核。然后，用一颗桂圆肉包一粒莲心，放入原沙锅内，加冰糖，置中火上烧沸，撇去浮沫，再移到小火上焖至酥烂（约一小时）。把锅端离火口，拣去板油，

倒入糖桂花卤即成。

特　点

此菜用桂圆肉包住莲心，形似琥珀，色泽光亮，莲心酥烂，汤汁香甜，是扬州传统甜菜。

一七四、焖　钵　湘　莲

原　料

湘莲子……………………………………………六两

冰糖………………………………………………七两

糖桂花……………………………………………一钱

食碱………………………………………………二两

制　法

1．将莲子放入钵内，加食碱一两，舀入沸水一斤五两，用小竹帚连续搅打去皮；滗去污水，再放入食碱一两，舀入沸水一斤五两，再搅打一次去尽皮；迅速捞出莲子，放入清水漂尽碱味，捞出。削去莲子两头，用竹扦顶去莲芯，入沸水锅中烫三次。

2．将洗干净的莲子放入沙锅中，舀满清水，置中火上烧沸，撇去浮沫，放入冰糖烧沸，待溶化后，再撇去浮沫。盖上锅盖，移到微火上焖约一小时至酥烂，放入糖桂花即成。

特　点

此菜桂花香味四溢，莲子颗颗完整，酥烂香糯，汤清味甜。

一七五、桂 花 白 果

原 料

白果肉……………………………………………六两

绵白糖……………………………………………四两

糖桂花……………………………………………一钱

湿淀粉……………………………………………八钱

制 法

1. 将白果肉放入清水锅中，置中火上煮约十分钟，捞出洗净。

2. 炒锅置旺火上，舀入清水一斤五两烧沸后，放入白果再烧煮至熟，然后，加入绵白糖，用湿淀粉调稀勾薄芡，撇去浮沫，放入糖桂花，起锅盛入碗中即成。

特 点

此菜白果色呈油绿，香糯酥烂，汤汁甜醇带有桂花香。

一七六、冰 糖 蜜 桃

原 料

水蜜桃（七成熟）…………………………一斤五两

红樱桃……………………………………………十粒

冰糖………………………………………………三两

湿淀粉……………………………………………五钱

制　法

将水蜜桃切成两半，剥去皮，挖去核，排入碗中，放入冰糖一两五钱，盖上圆盘，上笼蒸约十分钟取出。将蜜桃翻扣在盘中，原卤滗入炒锅里，舀入清水三两，加入冰糖（一两五钱）、樱桃，置旺火上烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，撇去浮沫后，浇在蜜桃上即成。

特　点

此菜蜜桃甜醇鲜洁，配以樱桃，红白相映，色彩艳丽。

一七七、豆茸酿枇杷

原　料

枇杷……………………………………………二十只
甜豆沙……………………………………………二两
糖猪板油丁………………………………………一两
松子仁…………………………………………一百粒
红樱桃末…………………………………………二钱
绵白糖……………………………………………二两
糖桂花……………………………………………一分
湿淀粉……………………………………………五钱

制　法

1. 将枇杷（以白沙枇杷为佳）顶端削去，剥去皮，挖去核和内膜（不能弄碎枇杷肉），口朝上放盘中。

2. 糖猪板油丁和甜豆沙放碗中拌和，分别酿入枇杷内。每只枇杷切口的周围，插松子仁五粒，中间撒一些樱桃末，

做成梅花形。上笼用旺火蒸约十五分钟取出，整齐排入另一只盘中。

3．炒锅置旺火上，舀入清水三两，加绵白糖、糖桂花烧沸，用湿淀粉调稀勾薄芡，浇在酿枇杷上即成。

特　点

此菜形如梅花朵朵，枇杷细腻香甜，豆沙油润味美。

一七八、桂 花 鸡 头 肉

原　料

鲜南芡实肉(又称鸡头子)……………………五两

绵白糖……………………………………………七两

糖桂花……………………………………………三分

制　法

1．将鲜南芡实放入清水中漂净，捞出。

2．炒锅置旺火上，舀入清水一斤五两，放入芡实肉烧沸，撇去浮沫，加入绵白糖，再烧一分钟后，倒入放有糖桂花的汤碗中即成。

特　点

此菜芡实洁白似珠，桂香浓郁，糯甜适口。

一七九、杏 仁 葛 粉 包

原　料

去皮熟花生米……………………………………二两

熟猪肥膘……………………………………一两

鲜牛奶……………………………………四两

杏仁霜……………………………………三钱

绵白糖……………………………………五两

湿淀粉……………………………………一两

葛粉㉓ ……………………………一斤(约耗二两)

制　法

1. 将花生米碾成末，熟猪肥膘剁细，与绵白糖(一两)一起放在砧板上揉匀，再搓成黄豆大小的圆粒，边搓边放入内有葛粉的篮中，然后将篮转动，让圆粒沾上一层葛粉，取出放漏勺中。

2. 炒锅置旺火上，舀入清水至近满，烧沸后，将盛着圆粒的漏勺放入沸水中略烫即取出，将圆粒倒入葛粉篮中，迅速转动篮，使圆粒再沾上一层葛粉。仍按上述方法，再烫一下，再滚上一层葛粉，放入沸水锅中，烧沸后，移至小火上。(此圆子称“粉包”)

3. 同时另取炒锅置旺火上，放清水八两，加绵白糖四两烧沸。将牛奶、杏仁霜和湿淀粉一起放入碗中调和，徐徐倒入糖水锅中，并用铁勺搅动成糖乳汁，至近沸时撇去浮沫，倒入汤碗中。然后，用漏勺捞出已浮于水面的粉包，沥去水，轻轻滑在汤碗中即成。

特　点

此菜葛粉糯，花生香，粉包咬开后，一包汁卤，香甜肥润，糖乳汁含有杏仁和牛奶香味。

一八〇、两 色 豆 茸

原　料

熟青豆（听装）……………………………三两五钱

去皮甜豆沙…………………………………三两

松子仁………………………………………五分

糖桂花………………………………………二分

绵白糖………………………………………六两

湿淀粉……………………………………一两四钱

熟猪油………………………………………二两

制　法

1. 将熟青豆用细铜丝筛擦去皮，取豆茸。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，放入绵白糖（三两五钱）、青豆茸炒和，再加清水五两、糖桂花一分，用铁勺不断搅动至沸。接着用湿淀粉七钱调稀勾芡成糊状，倒入碗中。炒锅洗净仍置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，加绵白糖二两五钱，倒入豆沙炒和。然后，舀入清水五两，加糖桂花一分，用铁勺搅动至沸，再用湿淀粉七钱调稀勾芡成糊状，倒入另一只空碗中。

3. 将盛青豆茸和豆沙的两只碗分别端在两只手上，同时徐徐倒入大汤碗中（倒时两种颜色不能混合，倒完后，应红、绿两色交界线笔直），撒上松子仁即成。

特　点

此菜一碗之中红绿两色分明，甜肥细腻，并含有清香

味。

一八一、八宝酿香瓜

原　料

黄皮香瓜……………………………一只（约重一斤）

糯米……………………………………一两五钱

去核蜜枣…………………………………五钱

青梅……………………………………五钱

糖莲子…………………………………五钱

金桔饼…………………………………五钱

香橼条…………………………………五钱

熟白果肉………………………………五钱

核桃仁…………………………………五钱

绵白糖…………………………………三两

生猪板油………………………………一两

湿淀粉…………………………………二钱

制　法

1. 香瓜削去皮，在瓜蒂处开二寸见方的口（取下作盖），从口中掏去瓤、籽，放在清水中洗净，沥去水。在瓜的正面刻菱形花刀（刀深约一分）。糯米淘净，放入盘中，上笼蒸熟。

2. 猪板油、蜜枣、青梅、莲子、金桔饼、香橼条、白果肉、核桃仁切成小丁拌和，从方口处填入瓜中，盖上方盖，放在碗里，上笼蒸约二十分钟取出。将香瓜刀口向上放入深

汤盘中，糯米饭放在周围。炒锅置旺火上，舀入清水六两，加入绵白糖烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，浇在香瓜上即成。

特　点

此菜香瓜软糯芬芳，八宝馅甜润多味。

一八二、腊梅山药桃

原　料

山药……………………………………………一斤
白果肉…………………………………………三两
枣泥……………………………………………二两
红绿丝…………………………………………一钱
糖桂花…………………………………………二分
绵白糖…………………………………………六两
红曲水…………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………一钱
熟猪油……………………………一斤(约耗一两)

制　法

1. 将山药洗净，上笼蒸烂取出，去皮，用刀面搨成泥。白果肉放清水锅中，置旺火上烧约十分钟至熟捞出。在白果肉四周，用小刀刻锯齿形花刀，然后掰开，成两朵“腊梅花”形。

2. 将山药泥和枣泥匀分成三份。每份山药泥中间放入枣泥，用湿毛巾包制成桃子形，“桃”尖上刷一点红曲水，再用盘边压出一条桃纹。每只“桃子”下部揿上三颗白果肉做

成的"腊梅花"，然后将三只山药桃放漏勺中。

3. 炒锅置旺火上，舀入熟猪油，烧至八成热时，一只手拿漏勺置锅上，另一只手拿铁勺舀热油反复浇在山药桃上，使外部结一层软壳，取出放入盘中。余下的"腊梅花"排在山药桃四周，上笼蒸十分钟取出。

4. 炒锅置旺火上，舀入清水四两，加绵白糖烧沸，再放入糖桂花，用湿淀粉调稀勾薄芡，起锅浇在山药桃上，再撒上红绿丝即成。

特　点

此菜山药桃形状逼真，甜而细腻，"腊梅花"造型美观，软糯适口。

一八三、网　油　卷

原　料

猪网油……………………………一块(约重二两)
枣泥…………………………………………五两
鸡蛋清………………………………………四只
绵白糖……………………………………一两五钱
干淀粉………………………………………四钱
熟猪油……………………………三斤(约耗二两)

制　法

1. 将猪网油用温水漂净，晾干，平摊在砧板上，用刀切成长约一尺二寸、宽约三寸的长条二张。将枣泥分放在网油条长的一边，卷起成八分粗的长圆条，然后切成一寸长的段

(共二十四段)，放入盘中。将鸡蛋清放入另一只盘里，用竹筷搅打成泡沫状，加入干淀粉搅和成发蛋糊。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至七成热时，锅离火口，将网油卷逐个裹满发蛋糊（裹糊要圆而匀），放入油锅中，用筷子逐个翻动后，将锅移至中火上，用铁勺舀热油浇上面，再用漏勺翻动，待网油卷呈象牙色时捞出，沥油装盘，撒上绵白糖即成。

特　点

此菜色呈象牙黄，外壳松而微脆，内油润细腻，肥甜适口。

素 菜 类

一八四、素 火 腿

原 料

豆腐皮……………………………………………六斤
精盐………………………………………一钱五分
酱油………………………………………………八两
绵白糖……………………………………………六两
味精………………………………………………二钱
五香粉[22] ………………………………………一两
红曲粉……………………………………………一两
湿淀粉……………………………………………二两
芝麻油………………………………………一两五钱

制 法

1. 炒锅置旺火上，舀入清水二斤，加酱油、绵白糖、精盐、味精、五香粉、红曲粉、芝麻油（一两），烧沸五分钟后，用湿淀粉调稀勾芡成卤汁。锅端离火口，将豆腐皮分六次放入卤汁锅中浸透渍匀，取出，挤去卤汁。再将豆腐皮逐张摊平叠齐，均匀地切成二十份，逐份卷紧成长约五寸、直径一寸五分的长圆形素火腿坯。

2. 取一尺见方的白布十块，每块分别放上两条素火腿

坯，紧紧包在一起，然后用洁净的绳子围绕扎紧，上笼用旺火蒸约一小时，取出，解去绳和包布，即成半圆形素火腿二十条，再分别抹上芝麻油(共五钱)。上桌时用刀切成薄片，装入盘中即成。

特　点

此菜色泽棕红，香味浓郁，柔中带韧，味美爽口。

一八五、溜　素　鹅　皮

原　料

油面筋……………………………………………三两
水发香菇…………………………………………五钱
春笋片……………………………………………五钱
香菜末……………………………………………五分
红辣椒片…………………………………………五钱
精盐………………………………………………三分
绵白糖……………………………………………二两
香醋……………………………………………一两五钱
姜末………………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………三钱
芝麻油……………………………………………三钱
花生油……………………………一斤五两(约耗二两)

制　法

1. 将油面筋切成两半，里面翻转朝外。把绵白糖、精盐、香醋、湿淀粉一起放入碗中，舀入清水三两，调和成糖

醋汁。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至八成热时，放入油面筋，炸至酥脆呈棕黄色，用漏勺捞起装盘，浇上热花生油五钱。在炸油面筋的同时，另用炒锅置旺火上，舀入花生油五钱，放入姜末略炸后，再放入水发香菇、春笋片、红辣椒片、香菜末炒熟，倒入糖醋汁烧沸，淋入芝麻油出锅，随即倒在面筋上即成。

特　点

此菜用面筋翻转炸制，形如鹅皮，香酥松脆，酸甜适口。

一八六、素　鸽　蛋

原　料

豆浆……………………………………………四两
干淀粉…………………………………………四两
胡萝卜…………………………………………二两
青菜心…………………………………………六棵
水发香菇片……………………………………一两
熟冬笋片………………………………………一两
精盐……………………………………………三分
味精……………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………三钱
花生油…………………………………………五钱

制　法

1. 将胡萝卜煮熟去皮，用刀面拓成泥，放入碗中，加

精盐一分、味精一分拌匀，搓成小丸子二十只（作“鸽蛋黄”用）。

2. 将干淀粉放入碗中，舀入清水二两搅匀，倒入微沸的豆浆中，搅成豆浆糊，趁热倒入鸽蛋模具中（模内壁抹上花生油），中心放入“鸽蛋黄”,然后，合拢模具（共做二十只），放在冷水中冷却后取出，去模具即成素鸽蛋。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油五钱，放入青菜心煸炒至翠绿色时，再放入香菇、冬笋片,舀入清水二两烧沸，再加味精四分、精盐二分，放入素鸽蛋，烧沸后用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜造型逼真，细腻滑嫩，冬笋脆，青菜鲜，味香适口。

一八七、酱汁核桃仁

原　料

核桃仁……………………………………六两

甜面酱……………………………………二两

绵白糖……………………………………三两五钱

糖桂花……………………………………三分

红绿丝……………………………………二钱

花生油……………………………一斤五两(约耗一两)

制　法

1. 将核桃仁放入沸水中烫泡五分钟，捞出，剥去外

衣，洗净沥去水。

2. 炒锅置中火上烧热，舀入花生油，烧至六成热时，放入核桃仁，炸呈象牙色，倒入漏勺，晾凉发脆。原锅仍置旺火上,舀入清水二两,加甜面酱、绵白糖（三两）熬稠后，放入糖桂花、核桃仁，翻炒均匀，起锅装盘，撒上绵白糖（五钱）、红绿丝即成。

特　点

此菜色呈酱红，酥脆油润，甜中带有酱汁的鲜咸味，是佐酒佳肴。

一八八、双味素虾仁

原　料

山药……………………………………………五两
水发冬菇丁……………………………………二钱
青豆……………………………………………二钱
绍酒……………………………………………二钱
精盐……………………………………………四分
番茄酱…………………………………………五钱
味精……………………………………………三分
葱末……………………………………………一钱
干淀粉…………………………………………九钱
蘑菇汤…………………………………………二两
湿淀粉…………………………………………一钱
芝麻油…………………………………………四钱

花生油……………………………………一斤(约耗二两)

制　法

1. 将山药洗净，蒸熟取出去皮，用刀面拓成泥，放入碗中，加干淀粉、精盐（二分）、味精（一分）拌匀，搓成长条，做成虾仁形状，入沸水中煮一下，捞出沥去水。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至七成熟时，放入素虾仁炸约一分钟，倒入漏勺沥油。原锅留花生油五钱，仍置旺火上，放入葱末五分炸香，再放入青豆、冬菇丁略炒，舀入蘑菇汤一两，加精盐一分、味精一分、绍酒一钱烧沸，用湿淀粉五分调稀勾芡，放入一半素虾仁炒匀，淋入芝麻油二钱，颠翻几下，起锅盛入长盘的一边。炒锅仍置旺火上，舀入花生油五钱，放入葱末五分炸香，舀入蘑菇汤一两，加精盐（一分）、味精（一分）、番茄酱、绍酒（一钱）烧沸，用湿淀粉五分调稀勾芡，放入剩余的一半素虾仁炒匀，淋入芝麻油二钱，颠翻几下，起锅盛入长盘的另一边即成。

特　点

此菜用山药制成“虾仁”，一菜两色双味，鲜、香、滑、嫩。

一八九、卤 汁 面 筋

原　料

生面筋……………………………………五两

水发香菇…………………………………五钱

熟冬笋片…………………………………一两

精盐……………………………………………三分
酱油……………………………………………五钱
绵白糖…………………………………………一两
味精……………………………………………三分
八角……………………………………………三颗
香菇汤…………………………………………四两
芝麻油…………………………………………二钱
豆油……………………………二斤(约耗二两)

制　法

炒锅置旺火上烧热，舀入豆油，烧至七成热时，将生面筋撕成四十小块，逐块放入油锅，用漏勺翻动至半发油面筋状，倒入漏勺沥去油。

将面筋放入原锅，再放入香菇、笋片、八角、酱油、绵白糖、精盐、味精、香菇汤烧沸，用铁勺翻动，盖上锅盖，移至微火上焖约五分钟，再移至旺火收稠汤汁，拣去八角，淋入芝麻油，装盘即成。

特　点

此菜呈象牙色，面筋柔软，吸满卤汁，甜咸适口。

一九〇、植　物　四　宝

原　料

水发蘑菇……………………………一两五钱
水发花菇……………………………一两五钱
冬笋……………………………………………二两

青豆……………………………………………………五钱
绍酒……………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………二分
味精……………………………………………………二分
湿淀粉…………………………………………………一钱
蘑菇汤…………………………………………………二两
芝麻油…………………………………………………二钱
花生油…………………………………一斤(约耗一两三钱)

制　法

1. 将蘑菇、花菇、冬笋均切成长约八分、宽约二分的片。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至六成热时，放入蘑菇、花菇、冬笋片过油约一分钟，倒入漏勺沥油。炒锅仍置旺火上，舀入花生油六钱，再放入蘑菇、花菇、冬笋、青豆，加绍酒、精盐、蘑菇汤烧沸，再加味精，移至中火上烧一分钟，用湿淀粉调稀勾芡，淋入芝麻油，装盘即成。

特　点

此菜色彩分明，四味互串，蘑菇鲜，花菇香，冬笋脆，青豆嫩，食之爽口，故称“植物四宝”。

一九一、溜 素 桂 鱼

原　料

山药……………………………………………………一斤
水发香菇……………………………………………八钱

香菇丝……………………………………七钱
春笋丝……………………………………七钱
豆腐皮……………………………………一张
红辣椒丝…………………………………二钱
香菜末……………………………………一钱
芝麻屑……………………………………三钱
精盐………………………………………二分
香醋………………………………………二两
绵白糖……………………………………三两
味精………………………………………五分
姜末………………………………………二钱
干淀粉……………………………………二两
湿淀粉……………………………………五钱
芝麻油……………………………………五钱
花生油…………………………一斤五两(约耗三两)

制　法

1. 将山药煮熟去皮，用刀面拓成细泥，放入碗中，再放入香菇丝、春笋丝、芝麻屑、味精、精盐搅匀。豆腐皮用湿洁布盖上，回软后平摊在案板上，将水发香菇剪成桂鱼的鳞、鳍、鳃、尾、眼等形状，按桂鱼的样子放在豆腐皮中间，再放上山药泥，将豆腐皮包起，做成鱼形，蘸满干淀粉。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至六成热时，放入“桂鱼”，炸约八分钟呈金黄色时，用漏勺捞起，将装有鳞、鳃形的一面朝上，放入长盘中。锅内留油五钱，仍置

旺火上，放入姜末略炸，舀入清水二两，再加绵白糖、香醋、红辣椒丝、香菜末烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋入芝麻油，浇在“桂鱼”上即成。

特　点

此菜用素料做成桂鱼形，皮脆肉嫩，甜酸适口。

一九二、糖醋素刀鱼

原　料

豆腐皮……………………………………………二张
土豆………………………………………………一斤
水发冬菇丁………………………………………三钱
春笋丁……………………………………………四钱
豌豆苗……………………………………………三钱
姜末………………………………………………二钱
红豆………………………………………………四颗
青豆………………………………………………四钱
胡萝卜片…………………………………………两片
精盐………………………………………………三分
酱油………………………………………………二钱
香醋………………………………………………八钱
绵白糖…………………………………………一两五钱
番茄酱……………………………………………二钱
味精………………………………………………四分
面粉………………………………………………一钱

蘑菇汤……………………………………………二两

湿淀粉……………………………………………二钱

芝麻油……………………………………………五钱

花生油……………………一斤五两(约耗二两五钱)

制　法

1. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油三钱，放入姜末炸香，再放入青豆、冬菇丁(二钱)、春笋丁（三钱）炒匀，加入芝麻油一钱、味精一分、绵白糖一分炒熟成馅心，分成四份。

2. 将两张豆腐皮切成长约八寸、一头宽约五寸、另一头宽约二寸五分的四块。土豆洗净蒸熟去皮，用刀面拓成细泥放入碗中，加精盐二分、味精二分拌匀成土豆泥，分成八份。先取一份顺长放在豆腐皮的半边，上面放上一份馅心，再复盖一份土豆泥，做成刀鱼形，再将半边豆腐皮合上，在合口处用面粉糊粘上。然后，用刀修成鱼鳍、鳃，头部捏成扁圆形，用刀背揿成鱼嘴，再用刀口撬成鱼腮口；将胡萝卜片修成鳃形，塞进鳃口，用红豆一粒装成鱼眼。如此做成四条素刀鱼。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至六成热时，放入素刀鱼，炸至金黄色，倒入漏勺沥油。然后，每条切成四块，排齐装盘。炒锅仍置旺火上，舀入花生油三钱，将豌豆苗、春笋丁（一钱)、冬菇丁（一钱）一起放入炒匀，舀入蘑菇汤，加精盐（一分)、味精（一分)、绵白糖（一两五钱)、酱油、番茄酱烧沸，淋入香醋，用湿淀粉调稀勾芡后，再淋入芝麻油（四钱）搅和，起锅浇在鱼身上即成。

特　点

此菜形如刀鱼，外酥里嫩，酸甜适口。

一九三、香 糕 豆 腐

原　料

豆腐……………………………三块（约重九两）

水发香菇……………………………………五钱

鲜冬笋………………………………………一两

白果肉………………………………………一两

素火腿………………………………………一两

油面筋………………………………………一两

青菜汁………………………………………五钱

精盐…………………………………………二分

酱油…………………………………………五钱

绵白糖………………………………………三钱

味精…………………………………………五分

干淀粉………………………………………一两

花生油……………………一斤五两(约耗二两五钱)

制　法

1．将豆腐切去边皮，揚细,放入碗中,加精盐(一分)、味精（三分)、干淀粉、青菜汁拌匀成豆腐泥。香菇、白果、冬笋、素火腿、油面筋都切成小丁（称五丁)。

2．炒锅置旺火上烧热，舀入花生油一两，烧至七成热时，放入“五丁”,加酱油、绵白糖、精盐（一分)、味精（二

分)、清水（二两）烧沸，收稠汤汁成馅，盛入碗中。

3. 用瓷杯十二只，杯内壁抹上花生油，逐只放入豆腐泥，中间挖一个凹膛，放入“五丁”馅，再盖上豆腐泥，抹圆后，上笼蒸约十分钟取出，倒出豆腐圆。

4. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至六成热时，放入豆腐圆，炸至金黄色捞出，装盘即成。上桌时另备花椒盐蘸食。

特　点

此菜形如香橼，皮脆腐嫩，内馅鲜美。

其　它　菜　类

一九四、炖　菜　核

原　料

青菜心（矮脚黄）……………………………一斤二两

鸡脯肉…………………………………………一两二钱

虾仁………………………………………………五钱

冬笋片……………………………………………六钱

熟火腿片…………………………………………六钱

水发冬菇片………………………………………三钱

鸡蛋清……………………………………………半只

绍酒………………………………………………二钱

精盐………………………………………………六分

味精………………………………………………三分

干淀粉……………………………………………六分

鸡清汤⑧ ……………………………………………一斤

熟鸡油……………………………………………三钱

熟猪油……………………………一斤五两(约耗二两)

制　法

1. 将青菜洗净（不能弄散），菜头削成橄榄形，剖十字形刀纹，再将青菜叶切齐，取三寸长的菜心。

2．将鸡脯肉批（片）成长约一寸五分、宽约三分的柳叶片，放入碗中，加鸡蛋清、干淀粉拌匀。

3．炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，放入青菜心，用铁勺翻动至翠绿色时，用漏勺捞出。再将鸡脯过油后，倒入漏勺沥油。

4．取沙锅一只，先用部分菜心垫底，再将菜心（头朝外）沿沙锅边顺序排列。把火腿片、冬笋片、冬菇片、鸡脯片顺序排列成圆形，放在菜心上面（露出菜头），中心缀以虾仁（见彩色图片），再加入精盐、绍酒、味精、鸡清汤，置旺火上烧沸后，移至微火上炖约十五分钟，淋入鸡油即成。

特　点

此菜选用“矮脚黄”菜过油炖焖，棵形完整，菜心酥烂，色呈黄绿，入口即化，加以火腿、虾仁等配料，素荤互串，其味鲜香，是南京传统菜。

一九五、鸡　油　菜　心

原　料

青菜心……………………十二棵（约重一斤二两）

熟火腿……………………二片

精盐……………………八分

味精……………………二分

鸡清汤[8]……………………五两

湿淀粉……………………五钱

熟鸡油……………………一两二钱

熟猪油……………………………四两（约耗一两）

制　法

1. 将青菜心洗净。菜头削成橄榄形，再剖十字形刀纹（深约一寸），去掉松散菜叶，切平青菜叶尖，放入盘中。

2. 炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，加水六两，至五成热时，放入菜心，用铁勺翻动，至菜心翠绿色时，倒入漏勺沥去油和水。

3. 炒锅置中火上烧热，放入菜心，舀入鸡清汤，加鸡油（六钱）、精盐、味精烧沸，移至小火上烧约三分钟，再移至旺火上收稠汤汁，捞出菜心，排齐装盘。锅内汤汁用湿淀粉调稀勾薄芡，浇在菜心上，淋入鸡油（六钱），放上火腿片即成。

特　点

此菜水油混合烧煮，保持菜心鲜嫩，梗白亮，叶透翠，淋上橙黄鸡油，更觉清鲜香糯，油润爽口。

一九六、镜箱豆腐

原　料

小箱豆腐㉔……………………………一块（约重一斤）

猪肉末……………………………………五两

水发香菇…………………………………四钱

青豆………………………………………一钱

大虾仁（留尾壳）………………………十二只

绍酒………………………………………一两

精盐……………………………………………八分
酱油……………………………………………四钱
绵白糖…………………………………………五钱
番茄酱…………………………………………五钱
味精……………………………………………三分
葱末……………………………………………三钱
猪肉汤…………………………………………三两
湿淀粉…………………………………………五钱
熟猪油…………………………………………三钱
芝麻油…………………………………………二钱
熟豆油……………………………二斤（约耗二两）

制　法

1. 将肉末放入碗内，加绍酒五钱、精盐五分拌和成肉馅。

2. 将豆腐对切成四块后，每块再均匀地切成三小块（约长一寸五分，宽一寸，厚一寸），共十二块长方块，排放在漏勺中，沥去水。炒锅置旺火上烧热，舀入豆油烧至八成热时，将漏勺内豆腐滑入，炸至豆腐外表起软壳呈金黄色，用漏勺捞出沥去油。用汤匙柄在每块豆腐中间挖去一部分嫩豆腐（底不能挖穿，四边不能破），然后填满肉馅，再在肉馅上面横嵌一只大虾仁，做成镜箱豆腐生坯。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入豆油五钱，放入葱末炸香后，再放入香菇、青豆，锅端离火口，将镜箱豆腐生坯（虾仁朝下）整齐排入锅中，再移至旺火上，加绍酒（五钱）、酱油、绵白糖、番茄酱、猪肉汤、精盐（三分）、味精，晃动炒

锅，使调料溶和。烧沸后，盖上锅盖，移小火上烧约六分钟至肉馅熟后，揭去锅盖，再置旺火上，晃动炒锅，收稠汤汁，用湿淀粉调稀均匀勾芡，沿锅边淋入熟猪油，颠锅将豆腐翻身，虾仁朝上（须保持块形完整，排列整齐），再淋入芝麻油，滑入盘中即成。

特　点

此菜选用无锡特产“小箱”豆腐制成，色桔红油亮，鲜嫩味醇。因豆腐块形似镜箱盒子，大虾仁如提把，故名镜箱豆腐。

一九七、鸡汤煮干丝

原　料

豆腐干……………………………………………一斤
熟鸡丝……………………………………………一两
虾仁………………………………………………一两
熟鸡肫片…………………………………………五钱
熟鸡肝片…………………………………………五钱
熟火腿丝…………………………………………二钱
冬笋片……………………………………………六钱
虾子………………………………………………三分
豌豆苗（焯熟）…………………………………二钱
精盐………………………………………………五分
酱油………………………………………………三钱
鸡清汤⑧……………………………………………一斤

熟猪油……………………………………………三两

制　法

1. 选用黄豆制的白色豆腐干，批（片）成厚约五厘的薄片，再切成细丝，放入沸水钵中浸烫，用竹筷轻轻翻动拨散，滗去水，再舀入沸水浸烫二次（每次约二分钟），捞出，挤去水，放入碗中。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油五钱，放入虾仁炒至乳白色，起锅盛入碗中。炒锅中舀入鸡清汤，放入干丝、鸡丝拌和，将肫、肝、笋片放入锅内的一边，加虾子、熟猪油（二两五钱），置旺火上烧约十五分钟，待汤浓厚时，加酱油、精盐，盖上锅盖，烧约五分钟。锅端离火口，将干丝盛在盘中，然后把肫、肝、笋、豌豆苗分放在干丝的一周，上放火腿丝、虾仁即成。

特　点

此菜豆腐干丝洁白，缀以各色配料，色彩美观。豆腐干丝经烹煮，味鲜绵软，嚼时有韧性。是扬州传统名菜。

一九八、烫　干　丝

原　料

豆腐干…………………………………………二两一钱

酱油……………………………………………一钱

绵白糖…………………………………………二钱

味精……………………………………………二分

姜块……………………………………………一钱二分

芝麻油……………………………………………六钱

制　法

1. 选用黄豆制的白色豆腐干，放入锅中，舀入清水(淹没豆腐干)，置旺火上烧沸；捞出摊开晾凉，平批成薄片（每块批十六片)，再切成粗细均匀的细丝。姜块洗净后去皮，平批成薄片，再切成粗细均匀的细丝。

2. 将豆腐干丝放入碗中，用沸水浸烫三次，滗去水后，堆成馒头形。再用沸水浇在豆腐干丝上，至水齐碗口，滗去水，反复烫三次，至干丝绵软。把姜丝堆放在干丝上，用沸水再烫一次，滗去水。将酱油、绵白糖、味精一起放入另一只碗中调和，浇在姜丝上，淋入芝麻油即成（食时用筷子由下往上将干丝挑起翻身拌匀)。

特　点

此菜色泽清淡，味纯而无油腻，鲜嫩可口。

一九九、什锦豆腐羹

原　料

豆腐……………………………四块(约重一斤二两)

蟹肉……………………………………………五钱

虾仁……………………………………………五钱

熟火腿丁………………………………………五钱

熟鸡丁…………………………………………五钱

熟肫丁…………………………………………五钱

熟肚丁……………………………………………五钱
水发海参丁⑱……………………………………五钱
冬笋丁……………………………………………五钱
香菇丁……………………………………………五钱
青豆………………………………………………二钱
虾子………………………………………………二分
绍酒………………………………………………五钱
精盐………………………………………………五分
酱油………………………………………………五钱
绵白糖……………………………………………五分
味精………………………………………………一分
白胡椒粉…………………………………………一分
鸡清汤⑧ …………………………………一斤五两
湿淀粉……………………………………………五钱
熟猪油…………………………………………一两五钱

制　法

1. 将豆腐切去边皮，再切成三分见方的丁，放入沸水锅中，烧约二分钟，倒入漏勺沥去水。

2. 炒锅置旺火上，舀入鸡清汤，放入豆腐、火腿、香菇、海参和鸡、笋、肫、肚丁，再加绍酒（三钱）、熟猪油（一两）、精盐（四分）、虾子、酱油烧沸，撇去浮沫，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛入碗中。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油五钱，再放入虾仁、蟹肉、青豆，加绍酒（二钱）、精盐（一分）、绵白糖，轻轻炒至熟，起锅放在豆腐上面，撒上胡椒粉即成。

特　点

此菜配料精细，豆腐细嫩，汤汁浓醇，鲜香味美。

二〇〇、蚌蛳豆腐汤

原　料

活蚌蛳㉕……………………………………………一斤
豆腐………………………………………………三两
冬笋片……………………………………………一两
熟鸡皮……………………………………………一两
虾子………………………………………………一分
精盐………………………………………………六分
酱油………………………………………………五钱
白胡椒粉…………………………………………二分
鸡清汤⑧ …………………………………………一斤二两
熟猪油……………………………………………二两

制　法

1．用小刀将蚌蛳剖开，挖出蛳肉，去内脏洗净。熟鸡皮切成菱形小片。豆腐切成三角形的小片，放入沸水锅中烫一下，倒入漏勺沥去水。

2．炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，烧至五成热时，放入蚌蛳肉煸炒几下，再加鸡清汤二两烧沸，捞出。原锅中再舀入鸡清汤一斤，放入虾子一分、熟猪油一两，再放入豆腐、鸡皮、笋片烧沸，盖上锅盖，继续烧约十分钟，再放入蚌蛳肉，加酱油、精盐烧沸后，起锅倒入汤碗中，撒上胡

椒粉即成。

特　点

此菜蚌蜐肉鲜，豆腐细嫩入味，鸡皮肥软，汤醇味美。

二〇一、什锦油面筋

原　料

油面筋……………………………………二两五钱
虾仁………………………………………五钱
虾米………………………………………一钱
熟鸡片……………………………………一两
熟火腿片…………………………………四钱
熟笋片……………………………………四钱
鱼丸………………………………………四钱
水发蹄筋…………………………………四钱
水发香菇…………………………………三钱
猪腰片……………………………………三钱
青豌豆……………………………………五分
绍酒………………………………………五钱
酱油………………………………………八钱
绵白糖……………………………………五钱
味精………………………………………二分
葱末………………………………………一钱
猪肉汤……………………………………六两
湿淀粉……………………………………一两

芝麻油……………………………………………二钱

熟猪油……………………………………一两五钱

制　法

1. 将油面筋一切二片，用沸水泡软，再轻轻地挤去水。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，放入葱末炸香后，放入虾仁、腰片煸炒几下，加入绍酒，再将鸡片、虾米、香菇、鱼丸、蹄筋、笋片、火腿、青豌豆一起放入，舀入猪肉汤，加酱油、绵白糖、味精烧沸，用勺翻动，再放入油面筋搅和烧沸，盖上锅盖，移至小火上焖约三分钟，揭去盖，转至旺火上，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油（五钱）、芝麻油拌和，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜面筋柔软，含有汁卤，配料鲜香嫩爽，色味多样。

二〇二、火腿炖芽菜

原　料

火腿肘肉……………………………………………一斤

黄芽菜心……………………………二棵（约重一斤）

春笋片………………………………………………一两

水发冬菇……………………………………………五钱

虾子…………………………………………………二分

绍酒…………………………………………………六钱

精盐…………………………………………………五分

葱结…………………………………………………五钱

姜片……………………………………………三钱

鸡清汤③………………………………一斤六两

制　法

1. 将火腿肘肉批（片）去走油的黄肉部分，刮净洗清，放入冷水锅中（水淹没火腿肘），置中火上烧约三十分钟至六成熟，取出剖开，剔去骨，用麻绳围绕扎紧。冷却后，解去绳，切成厚约二分的圆片，整齐地排扣入碗中，再放入笋片、冬菇，加葱结、姜片、绍酒、鸡清汤（六两），上笼蒸至火腿肘皮烂时，取出。

2. 选用黄芽菜心（直径约二寸五分），菜头削成圆形，放入沸水锅中烫至半熟，取出。

3. 将菜心放入内有竹箅垫底的沙锅中，加虾子、鸡清汤（一斤），用圆盘压住，盖上锅盖，置中火上烧沸后，移至小火上焖约半小时。锅端离火口，取出竹垫，将火腿肘片、笋片、冬菇排放在面上，置中火上烧沸，加精盐，锅离火口即成。

特　点

此汤菜火腿酥烂，菜心鲜嫩入味，汤清味香。

二〇三、冬　冬　青

原　料

冬笋尖……………………………………………五两

水发冬菇………………………………一两五钱

青菜心……………………………………十二棵

虾子……………………………………………………一分
精盐……………………………………………………五分
鸡清汤⑧………………………………………………五两
湿淀粉…………………………………………………三钱
熟猪油……………………………………一斤(约耗二两)

制　法

1. 将笋尖剖开，切成长约一寸五分、厚约三分的笋片。青菜心洗净，把菜头削成橄榄形，菜叶切齐。冬菇去蒂洗净，斜批（片）成片。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，将笋片、菜心分别放入过油捞起。油倒去，原锅仍置旺火上，舀入鸡清汤，加虾子烧沸，再放入笋片、冬菇片，加熟猪油一两，烧约五分钟后，再放入青菜心，加精盐，用湿淀粉调稀勾芡，晃动炒锅，起锅将冬菇、冬笋、菜心排齐装在盘中即成。

特　点

此菜三色三味，冬笋脆嫩爽口，冬菇鲜香入味，菜心油润软糯，素菜荤烧，清鲜不腻。

二〇四、酿　冬　瓜

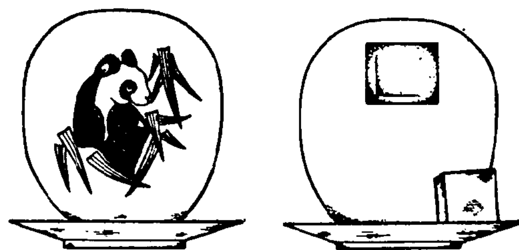
原　料

小冬瓜……………………………………一只(约重七两)
猪板油丁………………………………………………五钱
熟火腿丁………………………………………………五钱
熟鸡肉丁………………………………………………五钱

熟鸡肫丁……………………………………………五钱
熟鸡肝丁……………………………………………五钱
熟冬笋丁……………………………………………三钱
水发鞭笋丁…………………………………………三钱
虾子…………………………………………………五分
精盐…………………………………………………五分
味精…………………………………………………一分
鸡清汤⑧……………………………………………五两
湿淀粉………………………………………………八钱
熟猪油…………………………一斤五两(约耗二两)

制　法

1. 将冬瓜刮去表皮,呈淡绿色,去蒂，洗净。在冬瓜的一面雕刻成图案形，再在另一面中间开约一寸二分见方的口（见图)，开下的冬瓜块作盖用,然后,挖尽瓜瓤，将冬瓜和冬瓜盖一起放入沸水锅中烧沸约十分钟至半熟，取出沥去水。



2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至三成热时，放入冬瓜，移至小火上焖约一小时，取出，倒去油。原锅仍

置旺火上，舀入熟猪油一两，烧至六成热时，放入猪板油、火腿、鸡肉、鸡肫、鸡肝、冬笋、鞭笋丁炒和，再舀入鸡清汤二两，加虾子二分、精盐三分，烧约三分钟，用湿淀粉三钱调稀勾芡，颠翻起锅，从冬瓜开口处填入瓜中，用冬瓜块盖上，竖放入大碗中，加鸡清汤三两、虾子三分，上笼蒸约一小时，取出。

3．将冬瓜放入汤盘中，把碗中的汤汁倒入炒锅，加精盐（二分）、味精烧沸，用湿淀粉五钱调稀勾芡，起锅浇在冬瓜上即成。

特　点

此菜冬瓜碧绿，上刻图案，花纹美观。内酿各种配料，味道互相渗透，肥嫩清香。冬瓜吸透肉味，汁鲜味美。是扬州传统菜。

二〇五、白　汁　春　笋

原　料

春　笋……………………………………二斤五两
熟火腿末……………………………………三钱
虾　子……………………………………五分
精　盐……………………………………五分
味　精……………………………………一分
鸡清汤⑧……………………………………三两
湿淀粉……………………………………四钱
熟猪油……………………一斤五两（约耗二两）

制　法

1. 将笋剥去壳，选用笋的嫩尖部分约六两，剖开成二爿，轻轻拍松。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至三成热时，放入笋，焐约三分钟，倒入漏勺沥去油。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油一两，加鸡清汤、虾子、精盐，再放入笋，烧约五分钟，颠翻几下，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛入盘中，撒上火腿末即成。

特　点

此菜春笋奶黄，火腿、虾子鲜红，脆嫩鲜香爽口。

二〇六、黄 芽 菜 塌

原　料

黄芽菜心叶……………………………四瓣（约重五两）
虾　仁……………………………………………五两
熟火腿……………………………………………一钱
鸡蛋清……………………………………………六只
水发冬菇…………………………………………五分
水发玉兰片[16]……………………………………一钱
青　豆……………………………………………一钱
绍　酒……………………………………………二钱
精　盐……………………………………………五分
味　精……………………………………………三分
糯米粉…………………………………………一两五钱

葱　末……………………………………………二分
姜　末……………………………………………二分
花椒末……………………………………………二分
芝麻油……………………………………………一钱
花生油………………………………一斤（约耗一两）

制　法

1. 将黄芽菜心叶瓣洗净，平放在砧板上，轻轻拍松。虾仁剁成茸，火腿、冬菇、玉兰片分别切成丁，一起放入碗中，再放入青豆，加鸡蛋清（二只）、绍酒、精盐、葱末、姜末、花椒末、味精，搅拌均匀后，涂匀在两瓣菜叶上，再用两瓣菜叶分别盖上成菜塌。

2. 将鸡蛋清（四只）放入碗内，加糯米粉拌匀成蛋清糊。炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至六成热时，将菜塌蘸满蛋清糊放入，炸至淡黄色，倒入漏勺。然后，切成柳叶块装盘，淋入芝麻油即成。

特　点

此菜色淡黄，清香松脆，馅心鲜美多味。

二〇七、虾米炒苔菜

原　料

苔菜心……………………………………………四两
虾米………………………………………………四钱
熟冬笋……………………………………………一两
绍酒………………………………………………一钱

精盐……………………………………………四分
味精……………………………………………一分
姜末……………………………………………五分
鸡清汤⑧ ……………………………………一两五钱
熟猪油…………………………………………一两五钱

制　法

1. 将苔菜心洗净，在菜茎部剖十字刀纹，再切成长约一寸五分的段。虾米放入碗中，加鸡清汤一两，上笼蒸约五分钟，取出滗去汤。冬笋切成长约一寸五分、宽约五分的片。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油一两，烧至五成热时，放入姜末略炸后，放入苔菜、虾米、笋片翻炒几下，再加精盐、味精、鸡清汤（五钱），至苔菜炒熟，加绍酒、熟猪油（五钱），颠翻几下，起锅盛入盘中即成。

特　点

此菜色翠绿，虾米菜苔同炒，香鲜脆嫩爽口。

二〇八、虾 火 莼 菜 汤

原　料

虾仁……………………………………………一两五钱
熟火腿…………………………………………五钱
莼菜……………………………………………一斤
熟春笋…………………………………………五钱
水发香菇………………………………………一钱

鸡蛋清……………………………………………半只

绍酒……………………………………………五钱

精盐……………………………………………八分

味精……………………………………………二分

白胡椒粉………………………………………一分

干淀粉…………………………………………二分

鸡清汤⑧ ……………………………………一斤五两

熟鸡油…………………………………………二钱

制　法

1. 将虾仁洗净漂清，沥去水，放入碗中，加精盐（二分）、鸡蛋清拌和，再用干淀粉搅匀。火腿、笋、香菇分别切成小片。莼菜摘取嫩头，洗净沥去水，放入沸水锅中烫熟，捞出沥去水，放入汤碗中。

2. 炒锅置旺火上，舀入鸡清汤，放入虾仁拨散，加精盐（六分）、绍酒烧沸，撇去浮沫，放入火腿、笋片、香菇烧沸后，倒入莼菜碗中，再加味精，淋入鸡油，撒上白胡椒粉即成。

特　点

此菜莼菜碧绿润滑，清香脆爽，虾仁白嫩，火腿鲜红，汤澄清见底，味醇可口。

二〇九、荷花什锦炖

原　料

熟鸡脯…………………………………………二两

熟虾茸蛋卷……………………………………二两
熟火腿………………………………………三两
熟冬笋片……………………………………三两
净桂鱼肉……………………………………一两
净鸡肫………………………………………一两
净猪腰………………………………………一两
油发水鱼肚⑰ ………………………………三两
浆虾仁………………………………………一两
水发香菇…………………………………一两五钱
熟鸡蛋………………………………………十只
青菜心………………………………………二棵
绍酒…………………………………………一两
精盐………………………………………二钱二分
葱末…………………………………………一钱
葱姜汁水③ …………………………………二钱
鸡清汤⑧ …………………………………三斤五两
熟鸡油………………………………………一两

制　法

1. 将鱼肚洗净，挤去水，放入炒锅中，舀入鸡清汤一斤五两，加绍酒三钱、精盐二分，置旺火上烧沸，捞出沥去汤，放入品锅中。鸡肫剞菊花刀纹，猪腰剞麦穗刀纹，桂鱼批成片，香菇去蒂批成片，并虾仁分别放入烧沸的鸡清汤锅中氽熟，捞出。

2. 将火腿（二两）、冬笋（二两）及虾茸蛋卷、鸡脯均切成片，分别一片一片地排齐成阶梯形（即刀面），在鱼

肚上摆成“十”字，四角空隙处整齐地摆满肫花、腰穗、鱼片、香菇片。碗中加葱姜汁水、绍酒（五钱）调和后，分别洒在肫花、腰穗、鱼片上。将菜心洗净，剖成二爿，菜头朝里，摆成“十”字，放在四角衬料上。

3．将熟鸡蛋剥去壳，用小刀在鸡蛋小头处雕刻成花瓣形。火腿一两、冬笋一两均切成花瓣形的片，分别插入鸡蛋黄中，中间各放虾仁一钱，撒葱末成荷花蛋。用一只荷花蛋放在菜头中间，其余九只分别整齐地放在品锅周围（见彩色图片），舀入鸡清汤三两，上笼蒸十五分钟，取出。

4．炒锅置旺火上，舀入鸡清汤一斤七两，加精盐二钱、绍酒二钱烧沸，撇去浮沫，徐徐倒入品锅中，淋入熟鸡油即成。

特　点

此菜讲究造形，选料精，刀工细，荷花蛋露于汤面，色彩悦目，汤清鲜美，一菜多味，为苏州地方传统佳肴。

二一〇、鸽　蛋　银　耳

原　料

银耳……………………………………………五钱
鸽蛋……………………………………………十二只
水发冬菇………………………………………二钱
熟火腿…………………………………………六钱
精盐……………………………………………六分
鸡清汤⑧………………………………………一斤五两

熟鸡油……………………………………………二钱

熟猪油……………………………………………二钱

制　法

1. 将银耳放入摄氏五十度的热水中浸泡回软，换入七十度的热水浸泡；待水凉后，换入八十度的热水浸泡，直至银耳泡开涨发；用剪刀剪去蒂，再用六十度的热水洗净。将洗净的银耳盛入碗内，上笼蒸约十分钟至松软后取出，滗去水，放入热鸡汤锅中烫一下，捞出。

2. 取直径三寸的碟子十二只，分别抹上熟猪油，在每只碟内磕入鸽蛋一只。将火腿、冬菇分别切成直径约三分的圆形薄片（各十二片），分放在鸽蛋黄的两侧，上笼蒸熟取出，待稍凉后，用竹篾顺着鸽蛋的边沿拨起（鸽蛋不能拨破），将鸽蛋逐个放入大汤碗内，轻轻倒入热水，漂去油腻，滗去水，上笼蒸热。

3. 炒锅置旺火上，舀入鸡清汤，加精盐烧沸，撇去浮沫，倒入银耳，再烧沸，淋入熟鸡油，起锅盛入大汤碗中，然后将笼内鸽蛋取出，面朝上摆放在汤面上即成。

特　点

此菜汤清味鲜，鸽蛋浮于汤面，细腻滑嫩，银耳透明沉底，营养丰富，是滋补佳肴。

二一一、百 花 银 耳

原　料

银耳……………………………………………三钱

鸡脯肉……………………………………………三两
鸡蛋清……………………………………………四只
鸡蛋皮……………………………………………一两
熟火腿片…………………………………………一两
青菜叶……………………………………………一张
绍酒………………………………………………一两
精盐…………………………………………二钱三分
味精………………………………………………四分
鸡清汤⑧…………………………………………二斤
熟猪油……………………………………………八钱

制　法

1. 银耳涨发方法与"鸽蛋银耳"同。将火腿片、鸡蛋皮、青菜叶分别切成花瓣形的片。鸡脯肉剁成茸，放入碗中，加入清水一两调和，再加鸡蛋清、绍酒、精盐(五分)、味精（一分）搅匀成鸡茸糊。

2. 选直径二寸半的小圆碟十二只，用熟猪油涂于每只碟内(共三钱)，然后将鸡茸糊平均放入十二只碟内，上笼用小火蒸约二分钟，取出。将切成的花瓣形片，分别摆放在鸡糊面上，做成各种花朵。再上笼蒸约二分钟取出，成"百花"待用。

3. 炒锅置旺火上，舀入鸡清汤，加精盐一钱八分、味精三分，放入银耳烧沸，撇去浮沫，倒入大汤碗中，淋入熟猪油五钱，把"百花"托放在汤面即成。

特　点

此菜银耳软糯滑润，"花朵"浮于汤面，朵朵争艳，汤

清味醇可口，营养丰富。

二一二、三丝燕菜

原　料

燕菜……………………………………………六钱

熟鸡脯肉………………………………………一两

熟火腿(瘦肉)…………………………………一两

水发冬菇………………………………………五钱

精盐……………………………………………六分

味精……………………………………………二分

鸡清汤⑧ ……………………………………一斤五两

制　法

1. 将燕菜放入五成热的水中浸泡，至水凉后，换入七成热的水中浸泡，待涨发后，取出，放入清水中镊净绒毛（不能破碎），换水漂洗二次,再放入八成热的水中烫一下，洗净，放入碗中，上笼用小火蒸至松散软糯,取出。鸡脯肉、火腿、冬菇切成长约一寸的细丝，一起放入碗中，舀入鸡清汤二两，上笼蒸十五分钟，取出滗去汤。

2. 炒锅置旺火上，舀入鸡清汤一斤三两，烧沸，加入精盐、味精后，将汤舀入燕菜碗中，烫二次，汤滗入锅中。鸡脯肉、火腿、冬菇丝放入汤盘中，将燕菜放在上面。锅内鸡清汤烧沸，撇去浮沫，倒入汤盘中即成。

特　点

此菜燕菜软糯，汤清味鲜，色彩调和，营养丰富。

二一三、虾仁拉丝蛋

原　料

鸡蛋……………………………………………………六只

虾仁……………………………………………………二两

绍酒……………………………………………………二钱

精盐……………………………………………………一钱

味精……………………………………………………一分

熟猪油…………………………一斤二两（约耗四两）

制　法

1．将鸡蛋搕入碗中，调匀。虾仁切成细末，放入鸡蛋碗中，再加味精、精盐、绍酒搅匀成虾仁蛋液。

2．炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至六成热时，将虾仁蛋液徐徐倒入锅中，边倒边用竹筷顺搅成长丝形。用漏勺捞出后，挑松，盛入盘中即成。

特　点

此菜色橙黄光亮，蛋丝细长松软，香鲜味美，新颖别致，是昆山县的创新菜。

二一四、网油虾鸡卷

原　料

虾仁……………………………………………………五两

熟鸡肉…………………………………………………二两

熟火腿…………………………………………………一两

猪网油……………………………………………………三两

猪肥膘……………………………………………………二两

鸡蛋清……………………………………………………六只

水发香菇…………………………………………………一两

绍酒………………………………………………………一钱

精盐………………………………………………………一钱

葱末………………………………………………………一钱

姜末………………………………………………………一钱

味精………………………………………………………五分

干淀粉……………………………………………………四钱

熟猪油……………………………………三斤（约耗二两）

制　法

1. 将网油用温水洗净，放入清水中漂清，摊开晾干，切成长约一尺二寸、宽约三寸的长方形三块。鸡肉、香菇、火腿分别切成米粒大的细丁。虾仁、肥膘分别剁成茸，一起放入碗中，倒入鸡丁、香菇丁、火腿丁，再加绍酒、精盐、味精、葱末、姜末、鸡蛋清（三只）搅匀后，分别匀铺在三块网油的长的一边，卷起成条形虾鸡卷。

2. 将鸡蛋清三只放入盘中，用竹筷打发成泡沫状，再加干淀粉拌和成发蛋糊。炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至六成热时，将虾鸡卷蘸满发蛋糊，放入锅中炸至呈象牙色，用漏勺捞出，每条均匀地斜切成八块，装盘即成。上桌另备甜酱、番茄酱蘸食。

特　点

此菜呈象牙色，外松里嫩，鲜香肥美，蘸以甜酱、番茄

酱食之，其味更佳。

二一五、金 香 饼

原 料

大豆斋饼[26]……………………二十个(约重一斤二两)

猪腿肉…………………………一两五钱(肥瘦各半)

虾仁…………………………………一两五钱

鸡蛋清…………………………………二只

绍酒……………………………………二钱

花椒盐…………………………………三分

精盐……………………………………五分

酱油……………………………………一钱

绵白糖…………………………………三分

味精……………………………………二分

葱末……………………………………一钱

干淀粉…………………………………三钱

芝麻油…………………………………五钱

熟猪油……………………………二斤(约耗二两)

制 法

1. 将大豆斋饼平放砧板上，从饼边中间逐个平批至三分之二。猪肉切细剁成米粒状，虾仁剁成茸，一起放入碗中，加绍酒、酱油、精盐、绵白糖、味精、葱末（五分）拌和成馅，均匀地镶入豆斋饼内。鸡蛋清放入盘中，用竹筷打发成泡沫状发蛋，加干淀粉，搅匀成发蛋糊。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至六成热时，在豆斋饼的合口处蘸上发蛋糊，逐个放入，用铁勺翻动，炸至金黄色时，倒入漏勺。原锅仍置旺火上，舀入芝麻油，放入葱末五分炸香，再放入豆斋饼、花椒盐颠翻几下，起锅盛入盘中即成。上桌时另备甜酱、番茄酱蘸食。

特　点

此菜色呈金黄，香脆松软，馅心鲜嫩，味美可口，蘸以甜酱、番茄酱食之，其味更佳，是常州传统名菜。

二一六、庆　丰　冷　盘

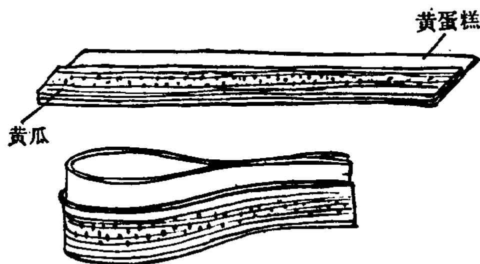
原　料

什锦色拉……………………………………一斤
油爆虾………………………………………四两
黄蛋糕………………………………………三两
熟鸡卷………………………………………四两
熟蛋虾卷……………………………………四两
熟香肠………………………………………四两
松子火腿松…………………………………三两
蛋松…………………………………………二两
熟青椒末……………………………………二两
熟香菇………………………………………二只
拌黄瓜………………………………………二两
黄瓜…………………………………………一钱
糖醋嫩藕片…………………………………三两

红椒丝……………………………………………一钱

制　法

1．将什锦色拉放在大盘正中，堆成圆柱形。用油爆虾（头朝下尾朝里）围着色拉排成一周。把拌黄瓜切成长约五寸、宽约七分的薄片（共十四片）。黄蛋糕切成长约五寸、宽约一寸的薄片（共十四片）。将黄蛋糕片铺平在砧板上，放上黄瓜片一片，两端对齐搭拢成花瓣环形（黄蛋糕片在里圈，黄瓜片在外圈）（见图），环心朝上摆放在色拉和油爆虾上一周。



2．将鸡卷、蛋虾卷、香肠分别切成片，在盘的四周间隔平叠成六个圆圈。在香肠圈中放蛋松，鸡卷圈中放松子火腿松，蛋虾卷圈中放青椒末。再把蛋糕、香菇剪刻成小花瓣，分放在各种色松的上面。

3．将糖醋藕片卷成牵牛花状，摆放在蛋糕花环上成花朵，顶端插入红椒丝作花芯，将黄瓜切成双片插入花朵底部，作绿叶。

特　点

此菜布局新颖，选料广泛，制作精细，绚丽多彩，味美多样，花团锦簇般的"稻囤"层层环列，整齐丰满，象征着五谷丰登，是创新品种。

二一七、花 瓶 冷 盘

原 料

熟桂鱼片……………………………………三两
熟桂鱼丝……………………………………一两
去骨酱鸭……………………………………三两五钱
去骨油鸡块…………………………………三两
去骨油鸡……………………………………一两五钱
熟火腿………………………………………四两
肴肉…………………………………………三两五钱
咖喱里脊丝…………………………………一两
黄蛋糕………………………………………二两五钱
白蛋糕………………………………………二两六钱
油爆虾………………………………………十二只
熟青椒………………………………………一两六钱
熟黄萝卜……………………………………四钱
熟香菇………………………………………一两五钱
熟蘑菇………………………………………六只
熟丝瓜………………………………………一两
熟红菜头……………………………………一两二钱
糖醋黄瓜……………………………………二两
香菜…………………………………………二钱
芹菜…………………………………………二两
红樱桃………………………………………六粒

冻粉……………………………………………………六钱
鸡清汤(咸味)……………………………………三两
鱼清汤(咸味)……………………………………四两

制　法

1．做“花瓶冻”

① 将冻粉放水中浸软漂清后，取其中四钱放入锅中，舀入鱼清汤，置中火上烧沸，至冻粉溶化，撇去浮沫，起锅倒入碗中，成鱼味冻粉；再取冻粉二钱放入锅中，舀入鸡清汤，置中火上烧沸，至冻粉溶化，撇去浮沫，起锅倒入另一碗中，成鸡味冻粉，均待凉。

② 将青椒二钱、黄萝卜二钱、白蛋糕二钱，分别切成长丝，然后分成二份，按颜色分别竖贴在大小两只瓷杯内壁（大杯口径约三寸、高约三寸；小杯口径约三寸，高约二寸），贴时留出三长条空隙，距离要相等。再用青椒三钱、香菇三钱、黄蛋糕三钱、白蛋糕三钱、火腿三钱，分别批成片，刻成各种花瓣、枝、叶状，按色相配，分别贴在两只瓷杯内壁各色丝的空隙处，成花朵形（小瓷杯花朵朝下）。

③ 将桂鱼片二两放入大瓷杯内壁底部，围成一周，把碗中鱼味冻粉液徐徐倒入；再将油鸡块三两放入小瓷杯内壁底部，围成一周，把碗中鸡味冻粉液徐徐倒入（防止花形冲散）。两种冻粉液均浸没瓷杯内壁各色原料，然后放入冰箱内冷冻，待用。

2．做“花瓶托”

将火腿一两五钱、油鸡一两五钱、肴肉一两五钱、酱鸭一两五钱，分别批成长形薄片，理齐，依次摆放在一只长圆

盘中心，成平圆形（直径约三寸），为“花瓶托”。

3．摆“花叶”

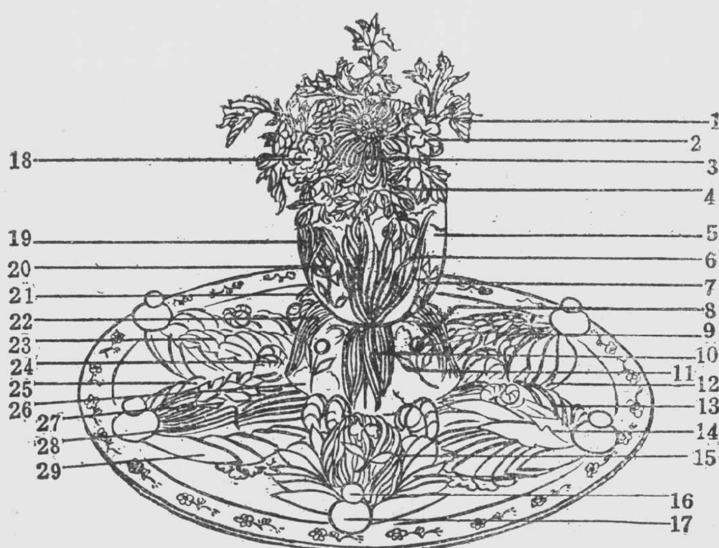
① 将黄瓜二两、酱鸭二两、黄蛋糕二两、白蛋糕二两、火腿二两、肴肉二两，分别切成柳叶片，再批成薄片，依次排成相对的阶梯形，在“花瓶托”周围摆成六张叶片状（叶面宽度要相等，中间留空隙）。再将红菜头一两、青椒一两、香菇一两、丝瓜一两分别切成丝后，连同桂鱼丝、咖喱里脊丝，分别理齐，放在六张叶片中间空隙处。

② 将黄蛋糕一钱，切成小梭子块和丝，分放在青椒丝、香菇丝上做成麦穗状，将香菇二钱、火腿二钱分别切成小块、丝，再将桂鱼片一两剁茸，分放在红菜头丝、丝瓜丝上做成花朵状；用青椒一钱、红菜头一钱分别批成片，再切成各种花瓣、枝、叶状，分放在咖喱里脊丝、桂鱼丝上做成花朵状。将蘑菇放在盘边叶尖端上；把红樱桃削平，平面朝下，放在蘑菇上。

4．装盘成形

① 将冰箱里两只瓷杯冻粉取出，杯口朝下，轻轻拍底脱出。然后，将鸡味冻粉口朝下，鱼味冻粉口朝上，合在一起，做成花瓶，放在“花瓶托”中间平面上。将油爆虾分成六份，背朝外、头朝里，排齐，嵌在花瓶托旁边六张叶片相连之处。

② 将香菜、芹菜去老叶洗净，用盐水浸泡，取出插在鱼味冻粉上；用黄萝卜二钱、红菜头一钱、黄蛋糕一钱、白蛋糕一钱分别切成各色花朵状，散放在香菜、芹菜上，即成花瓶冷盘（见图）。



1—芹菜；2—黄蛋糕花；3—黄萝卜或红菜头花；4—香菜；5—冻鱼；6—白蛋糕丝；7—黄蛋糕；8—火腿；9—香菇；10—青椒丝；11—青椒；12—白蛋糕；13—肴肉；14—丝瓜；15—桂鱼丝或咖喱里脊丝；16—红樱桃；17—蘑菇；18—白蛋糕花；19—白蛋糕丝；20—香菇；21—火腿；22—黄萝卜丝；23—红菜头；24—油爆虾；25—黄瓜；26—鸡冻；27—黄蛋糕；28—青椒、香菇丝；29—酱鸭

特　点

此菜设计新颖，“花瓶”晶莹透明，“花枝”美观逼真，色彩缤纷，风味多样，是苏州创新冷盘菜。

附　注

① **花椒盐**：花椒三钱，精盐三两，将花椒放入锅中，置小火上炒至焦黄色，取出碾成细末，再将精盐放入锅内，用小火炒干水份，与花椒末拌和即成。

② **硝水**：将硝碾碎，以六钱硝、十斤水的比例调和即成硝水。

③ **葱姜汁水**：将葱白五钱（切成段后拍松）、姜一两（拍松）一起放入碗中，加清水五两，浸一小时后，捞去葱、姜，即成葱姜汁水。

④ **水发猪蹄筋**：将蹄筋洗净，放冷水锅中，置旺火上烧沸后，移至小火上焖至色呈乳白、软糯近烂时捞出，浸入清水中即可。

⑤ **猪皮冻**：将鲜猪肉皮三斤，去尽肥膘，镊尽毛，刮洗干净，放锅中，加清水七斤，置旺火上烧沸，捞出肉皮，用清水洗一下，把汤内的浮沫撇去，再放入肉皮，煮至皮烂捞出，剁成米粒状，放回原锅中，加绍酒一两五钱、精盐一两、葱结一两、姜块（拍松）八钱、绵白糖一两、酱油二两五钱，熬至稠浓，拣去葱、姜，盛于钵中，冷却后即成皮冻。

⑥ **红曲水**：将红曲米一两用石磨碾碎，放锅内加清水二斤，置旺火上烧沸，滤去渣，即为红曲水。

⑦ **风鱼**：净青鱼十斤，加粗盐三两腌一星期后，取出，放阴凉处风干，切成小块放坛内，加酒酿二斤、绍酒五两、花椒三钱、碎桂皮二两拌和，用泥封口，一个月后即可使用。

⑧ **鸡清汤**：去毛老母鸡一只，挖去内脏，斩去鸡脚，洗净，放入锅内，加清水六斤，置旺火上烧沸后，将鸡捞出，用清水洗净，撇去汤内的浮沫，再放入鸡，加绍酒二两、姜块（拍松）五钱，盖上锅盖，置微火上焖约三小时，捞出鸡和姜块。另取一只鸡的鸡脯肉，剁茸成“白馅”，放入鸡汤内，用铁勺拨散，烧沸，锅离半火，撇去浮沫，

捞去"白馅"，倒入大沙锅内，即成鸡清汤。

⑨ **焖肉**：猪肋条肉十斤，剔去肋骨，切成长约六寸、宽约二寸五分的块，放入锅中，加清水二十斤，置旺火上烧沸，约五分钟后，撇去浮沫，取出，用清水洗净，再放入锅内，加绍酒一斤、精盐三两、酱油二斤五两、葱结五两、姜块二两，用圆盘一只，压住肉块，移微火上焖至烂而不碎（约三小时），用漏勺轻轻捞出放盘中即成。

⑩ **水发牛蹄筋**：牛蹄筋一斤，用冷水浸软，放入有竹箅垫底的沙锅中，加姜块五钱、葱结五钱、绍酒一两、清水（淹没蹄筋），在旺火上烧沸，移至微火上，盖上锅盖，焖约一小时，取出。把锅内热水倒掉，放入牛蹄筋，舀入清水淹没，置旺火上烧沸，再移置微火上焖。如此反复三次，焖至近烂，取出，用清水洗净，即可使用。

⑪ **塘里鱼**：又名鲈鱼、痴虎鱼、虎头鲨，身呈黑色，略带灰白斑点，体长三、四寸，多生活于池塘中，肉质细嫩鲜美，以菜花盛开时节最佳。

⑫ **糖色**：炒锅置旺火上，放入白糖一两、清水一两烧沸后，用铁勺不断搅动一二分钟，待水份炒至近干时，移至微火上继续搅动，直至呈红黑色，见冒青烟时，倒入二两沸水，搅匀后起锅即成糖色。

⑬ **葱椒盐**：将花椒一钱、葱五钱、精盐一两放在一起，用刀剁烂即成。

⑭ **水发鱼翅**：用剪刀剪去鱼翅的边沿，放沸水锅内烧沸后，移至微火上（水温保持在摄氏八十度）焖约四小时后，把锅端离火口，待水不烫时，除掉翅上的沙粒，切掉翅根，洗净。锅内换入清水，再将鱼翅放入，盖上锅盖，置微火上焖约二小时后，把锅端离火口，待水不烫时，除去余沙，撕去腥肉，用清水漂净，即可使用。

⑮ **水发鱼皮**，鱼皮即为鲨鱼皮。先将鱼皮放入锅中，加清水，置旺火上，煮沸约四十五分钟，捞出去沙，再放入摄氏六十度热水中，盖上锅盖，焖八至十小时（如水温降低，应重换热水）取出，用

清水洗净，按老、嫩分装竹篮中，浸入沸水锅中煮沸后，移至微火上，盖上锅盖，焖半小时（硬的可再焖一下），然后取出放清水中漂洗几次，即可使用。

⑯ **水发玉兰片**：玉兰片放清水中浸软，放锅中加清水淹没，置旺火上烧沸后，移至微火上焖五小时，捞出放清水中，即可。

⑰ **油发鱼肚**：锅中放油（油量以能淹没鱼肚为度）置微火上，放入鱼肚，用漏勺不断翻动，使鱼肚缩小浸没在油中，约一小时内，再上旺火，用铁勺和漏勺不断搅动、揿压，等鱼肚回软浮在油面时，用漏勺捞出沥油。使用时放在清水中浸软，挤去水份，再放温水中加食碱少许，洗去油腻，再用清水洗两次即可。

⑱ **水发海参**：将海参放清水中浸约二十四小时至回软取出（乌参浸泡前还应放在小火上均匀地烤到外皮焦枯，用刀刮去焦屑），再放锅中加满清水煮沸，移至微火上焖三小时左右，捞出剖肚去肠（不能弄破壁膜），放冷水中浸几小时。然后，再上旺火煮沸，移至微火焖。如此反复几次，至海参涨发柔软即成。

⑲ **油卤保管**：油卤是烹制油鸡的老卤，每次用后，应将浮面的菜油撇去，倒入锅中，置炉火上熬去水份，下面的汤卤烧沸，撇去浮沫，分别放在钵内，供第二次使用，才能保持不变味。

⑳ **狼山鸡**：狼山鸡是江苏南通市狼山地区的特产，嘴、毛、爪呈黑色，体大而肥壮，肉质鲜香，是我国著名鸡种之一。

㉑ **盐水鸭的制卤和清卤**：

制卤：大锅置火上，舀入清水一百斤，放入食盐八十斤，葱、姜各一斤（拍松），八角二两，用微火烧沸，使盐溶化，倒入腌鸭的血卤，再烧沸，撇去浮沫，捞出葱、姜、八角，舀入缸内冷却即成（每缸可腌鸭八至十次，每次二十五只）。如陈卤色呈淡红时，再进行清卤。

清卤：将陈卤八十斤倒入锅内，加腌鸭的血卤二十斤烧热，用竹箩盛食盐六十斤，连箩放进卤锅内，将盐烫热，拎起沥干水。然后把

卤倒入洗净的空缸内。再将腌鸭的血卤倒入锅内，烧至摄氏七十度。另取竹箩一只，用纱布一块，铺在箩内，置于缸上，将锅内的卤舀入箩内过滤，再将卤舀入锅中，加葱、姜各一斤，八角二两，烧沸后，舀入缸内冷却即可再用。

㉒ **五香粉制法**（以一斤计算）：将八角二两五钱、小茴香二两五钱、丁香一两五钱、桂皮二两、花椒一两五钱一起放入锅中，置小火上炒香，取出碾成粉末即成。

㉓ **葛粉**（中药材）：将葛根碾成粉末（呈红色）就是葛粉。葛粉经沸水烫后，极其滑润、糯韧。

㉔ **小箱豆腐**：黄豆磨成水浆，用布过滤去渣，入锅烧沸，放石膏粉沉淀，舀入纱布内，包成长约五寸、宽约四寸、厚约二寸五分，放入小木箱内（一箱两块），沥去水即成，故称小箱豆腐，是无锡特产。

㉕ **蚌蜐**：蛤类，其壳有上下两爿，呈扇形，色微紫，栖于江河中，肉味鲜美。

㉖ **豆斋饼**：白豇豆一斤，淘洗干净晒干，用石磨粗磨（每颗豆破碎成三至五小块），扬风去壳，放入清水中浸泡（夏季六至八小时，冬季三十小时，春秋季二十四小时），然后捞出，掺入白粳米一两（事先浸一小时）、加清水一斤，用石磨细磨成厚糊，放入盆内。用平底铁锅放小火上烧热，抹少许豆油，用竹片挑豇豆糊入锅，做成约三十个圆形饼（每个饼直径约一寸五分、厚约三分），然后盖上锅盖，待一面烤黄，再烤黄另一面，即成豆斋饼，系常州地方特产。

㉗ **蟹粉**：将蟹洗净煮熟或蒸熟，取出冷却后，掰下蟹腿、螯（即钳）、脐。用开蟹刀挖去小黄，剥开蟹斗，去掉鳃，刮下蟹黄，去掉黄肉上的一块脐污。用刀劈成二爿，用竹扦剔下蟹肉。用剪刀剪去蟹腿（脚）两头节骱，用圆木棍滚压，挤出肉，再剔下螯肉。如此剔下的蟹黄蟹肉，统称蟹粉。

[General Information]
书名=中国菜谱 江苏
作者=请自己补充
页数=请自己补充
SS号=请自己补充SSID
出版日期=请自己补充
出版社=请自己补充

书名
前言
目录
目　　录
概述
肉菜类
一、烤方
二、酱方
三、清汤火方
四、枣方肉
五、松子熏肉
六、松子肉
七、百花酒焖肉
八、樱桃肉
九、酱汁肉
一〇、兰花肉
一一、水晶肴蹄
一二、风蹄
一三、清炖蟹粉狮子头
一四、扁大肉酥
一五、金陵圆子
一六、炸灌汤圆子
一七、无锡排骨
一八、糖醋小排骨
一九、扒烧整猪头
二〇、宿迁猪头肉
二一、蹄筋参
二二、翡翠蹄筋
二三、焖肉煎豆腐

二四、肉酿生麸
二五、香酥牛肉
二六、京葱烤牛方
二七、溜松子牛卷
二八、爆牛肚岭
二九、扒烧牛筋

水产菜类

三〇、松鼠桂鱼
三一、醋溜桂鱼
三二、红松桂鱼
三三、菊花青鱼
三四、五香熏青鱼
三五、煮糟青鱼
三六、糟煎白鱼
三七、青鱼塌
三八、白烧白脊鱼
三九、网包白鱼
四〇、白汤鲫鱼
四一、荷包鲫鱼
四二、炖鳝酥
四三、无锡脆鳝
四四、蝴蝶烩鳝
四五、烤鳝
四六、炒软兜长鱼
四七、白煨脐门
四八、叉烤长鱼方
四九、长鱼炒虾仁
五〇、鳝段焖肉
五一、红烧刀鱼

五二、出骨刀鱼球
五三、清蒸刀鱼
五四、双皮刀鱼
五五、清蒸鲥鱼
五六、红烧鲥鱼
五七、拆烩鲢鱼头
五八、莼菜氽塘鱼片
五九、清炒塘鱼片
六〇、椒盐塘鱼片
六一、塘鱼菜苔
六二、白汁？鱼
六三、鲃肺汤
六四、干炸银鱼
六五、锅？鲈鱼
六六、清烩鲈鱼片
六七、红烧沙光鱼
六八、糖醋黄河鲤
六九、三鲜脱骨鱼
七〇、黑鱼两吃
七一、彩色鱼夹
七二、荔枝鱼
七三、萝卜鱼
七四、鲜鱼饺
七五、凤尾虾
七六、炸虾球
七七、鲜奶虾仁
七八、清炒大虾仁
七九、熟炝虾仁
八〇、汤大玉

八一、翠带虾
八二、交切虾
八三、清炒三虾
八四、翡翠虾斗
八五、荷包虾
八六、石榴虾
八七、鸡汁琵琶虾
八八、凤尾对虾
八九、虾仁珊瑚
九〇、孔雀虾蟹
九一、蟹油水晶球
九二、炒蟹脆
九三、锅烧蟹
九四、清炒蟹粉
九五、煎蟹盒
九六、雪花蟹斗
九七、黄焖鳗
九八、白汁鼋菜
九九、虫枣炖甲鱼
一〇〇、灌蟹鱼圆
一〇一、爆海贝
一〇二、芙蓉海底松
一〇三、金蟾汆珊瑚
一〇四、鸡火蜇皮
一〇五、原焖鱼翅
一〇六、清汤鱼翅
一〇七、鸡汁扒翅
一〇八、奶汤鱼皮
一〇九、鸡皮鱼肚

一一〇、炖？鱼肚
一一一、白烩？鱼肚
一一二、清汤大乌参
一一三、虾子明玉参
一一四、鸡腿扒乌参
一一五、花鼓干贝
一一六、葱蒸干贝
一一七、鸡茸鲍鱼
禽蛋菜类
一一八、清炖鸡
一一九、西瓜鸡
一二〇、油鸡
一二一、原焖狼山鸡
一二二、黄泥煨鸡
一二三、荷叶焗鸡
一二四、油泼仔鸡
一二五、酱油嫩鸡
一二六、鸡包鱼翅
一二七、早红桔酪鸡
一二八、蛋美鸡
一二九、香炸仔鸡
一三〇、香酥鸡
一三一、金镶脆鸡
一三二、清炖鸡孚
一三三、清汤火夹鸡
一三四、圆盅鸡
一三五、黄焖鸡翅
一三六、花菇凤翼
一三七、出骨掌翅

一三八、荷叶粉蒸鸡肉
一三九、嫩姜炒鸡脯
一四〇、松子鸡卷
一四一、银苗鸡丝
一四二、盐水鸭
一四三、出骨母油八宝鸭
一四四、苏州卤鸭
一四五、鸭包鱼翅
一四六、糟鸭
一四七、锟饨鸭
一四八、三套鸭
一四九、烤炖全鸭
一五〇、母油整鸭
一五一、清汤芙蓉鸭
一五二、料烧鸭
一五三、酥肥鸭块
一五四、掌上虾珠
一五五、美味肝
一五六、蛋烧卖
一五七、鸡茸蛋
一五八、白玉蛋
一五九、香炸云雾
野味菜类
一六〇、胡葱野鸭
一六一、出骨扒野鸭
一六二、肉饼野鸭
一六三、麻花野鸭
一六四、清炖二鸡
一六五、网油野鸡

一六六、荠菜野鸡片
一六七、豆苗山鸡片
一六八、山鸡？
一六九、溜雀脯
一七〇、炒铁雀头脯
一七一、荷花铁雀
一七二、清炖肉酿黄雀

甜菜类

一七三、琥珀莲心
一七四、焖钵湘莲
一七五、桂花白果
一七六、冰糖蜜桃
一七七、豆茸酿枇杷
一七八、桂花鸡头肉
一七九、杏仁葛粉包
一八〇、两色豆茸
一八一、八宝酿香瓜
一八二、腊梅山药桃
一八三、网油卷

素菜类

一八四、素火腿
一八五、溜素鹅皮
一八六、素鸽蛋
一八七、酱汁核桃仁
一八八、双味素虾仁
一八九、卤汁面筋
一九〇、植物四宝
一九一、溜素桂鱼
一九二、糖醋素刀鱼

一九三、香櫞豆腐
其　它　菜　类
一九四、炖菜核
一九五、鸡油菜心
一九六、镜箱豆腐
一九七、鸡汤煮干丝
一九八、烫干丝
一九九、什锦豆腐羹
二〇〇、蜱？豆腐汤
二〇一、什锦油面筋
二〇二、火腿炖芽菜
二〇三、冬冬青
二〇四、酿冬瓜
二〇五、白汁春笋
二〇六、黄芽菜？
二〇七、虾米炒苔菜
二〇八、虾火莼菜汤
二〇九、荷花什锦炖
二一〇、鸽蛋银耳
二一一、百花银耳
二一二、三丝燕菜
二一三、虾仁拉丝蛋
二一四、网油虾鸡卷
二一五、金香饼
二一六、庆丰冷盘
二一七、花瓶冷盘
附注